ПУТЬ СУПЕР МУЖЧИНЫ



ДЭВИД ДЕЙДА



Д Э В И Д   Д Е Й Д А

ПУТЬ СУПЕР МУЖЧИНЫ

ЭКСМО
Москва
2012

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Д 25

David Deida

THE WAY OF THE SUPERIOR MAN

Перевод с английского *Аллы Глебовой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Дейда Д.
Д 25 Путь супермужчины / Дэвид Дейда ; [пер. с англ. А. Глебовой]. — М. : Эксмо, 2012. — 320 с.

ISBN 978-5-699-54552-0

Книга Дэвида Дейды, всемирно известного гуру в области развития личности и одухотворенной сексуальности, — глубокое, вдумчивое и вместе с тем весьма увлекательное практическое руководство для мужчин, которые хотят максимально реализовать себя во всех областях жизни — карьере, хобби, дружбе, любви, сексе. «Путь супермужчины» — это путь человека, который уверен в себе, готов самосовершенствоваться, не пасует перед препятствиями, постоянно ставит перед собой новые цели, живя в согласии с собой и окружающим миром. Неотъемлемой частью Пути автор считает счастливые и гармоничные отношения с любимой женщиной. Эффективные, нестандартные, во многом революционные советы Дейды касаются всех сторон совместной жизни: от решения повседневных вопросов до умения дарить и получать высшее наслаждение в сексе.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-54552-0

Оглавление

Часть вторая

КАК ИМЕТЬ ДЕЛО С ЖЕНЩИНОЙ

Часть третья

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЛЯРНОСТЬЮ И ЭНЕРГИЯМИ

Часть четвертая

ЧЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

Часть пятая

ВАШИ ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ

Часть шестая

ЖЕНСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Часть седьмая

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

Часть восьмая

ИНТИМНАЯ ЙОГА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

С глубокой благодарностью.
Посвящается всем близким мне людям
и моим наставникам,
наполнившим мою жизнь любовью
и мудростью.

Да послужит эта книга
высвобождению ваших подлинных дарований,
дабы все это бесконечное множество
проявлений жизни стало еще богаче
благодаря вам, бдящим и любящим.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изначально я писал эту книгу как практическое руководство для мужчин и для тех, кого они любят. Я хотел поделиться с читателями наукой, которую преподала мне жизнь, и, в частности, рассказать о том, как духовно вырасти, окрепнуть мужчине, отвечающему на вызовы, которые бросают ему женщины, работа и сексуальные желания.

И вот теперь, годы спустя, обогатив свой опыт общением с тысячами мужчин и женщин как обычной, так и гомосексуальной ориентации, одинокими и нашедшими себе пару, я удостоверился, что чтение этих страниц небесполезно. И в современном нам мире скоростного сексуального и эмоционального развития эти уроки — как это ни удивительно — оказались к месту как никогда.

Один из довольно важных уроков таков: как человеческие существа, способные развиваться, мы в состоянии осознать, что овладение мастерством — серьезное занятие в школе жизни, где мы совершенствуемся искусству любви.

Идя путем, описанным в этой книге, я научился любить женщину до просветления, зарабатывать столько, сколько

хотелось приносящим удовольствие способом, и сделался более искусным любовником. И вы это можете тоже.

В процессе своего развития вы будете открываться для новых уроков — точно так же, как, удовлетворяя и перерастая свои желания, вы достигли своего нынешнего уровня.

Взрослея, мы теряем интерес к тому, что захватывало нас в детстве. И к тому, что занимает ваше внимание в данный момент, вы рано или поздно утратите интерес. Эта закономерность не только естественна, но и хороша. Мы созданы, чтобы перерастать все, что угодно, включая собственное стремление познавать и совершенствовать все, что касается мира денег, секса и интимной близости.

Читая эту книгу, вы узнаете, как мужчина и те, кого он любит, усвоят урок, необходимый для того, чтобы дорасти до следующей ступени — когда разум становится осязаемым, а тело превращается в свет. И этому можно научиться, но — всему свое время.

Живите полной жизнью. Дарите подарки, дарить которые вы родились. Наслаждайтесь сексом. Считайте секс космическим порталом мира любви. Служите своим друзьям, пусть растут и они. Чтобы, пройдя круги и головокружительного успеха, и холодящего кишки отчаяния, познав женщин, доделав дела, пережив сексуальный восторг, быть готовым забыть, что вы вообще когда-либо родились.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скорее всего — и я сообщаю вам об этом заранее, точно так же, как об этом заранее было сказано мне — путь совершенного мужчины вбирает в себя абсолютно все, что можно познать и пережить.

Пока же начните с того, что беспокоит больше всего именно вас. Так поступил я. Я дорос до понимания того, чего требовали от меня мои жизнь и учителя. Я нашел тропу в мир бесконечных возможностей для себя как мужчины. Все откровения, полученные на этом пути, изложены в этой книге. И вы протопчете свою тропу по мере удовлетворения потребности испытывать и познавать.

Итак, вот, собственно, о чем идет речь в моем новом предисловии:

Перестань ждать. Пропускай все через себя. Люби самозабвенно. Давай, не попрекая. Отпусти.

Повторяйте, дополнив тем, чего вам не хватает, столько раз, сколько посчитаете нужным.

Путь открыт.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга представляет собой руководство для особенного, еще только утверждающего себя мужчины нового типа. Этот мужчина очевидно мужествен. Он — целеустремлен, уверен в себе и прям. Этот цельный человек, идя по жизни своим путем, разумеется, обладает чувством юмора. При этом он способен глубоко чувствовать, непосредствен, разбужен духовно, захвачен азартом первооткрывателя и живет в полном согласии с самим собой.

Такой мужчина не мыслит себя без женщины. Ему нравится завоевывать ее, обладать ею, но вовсе не в старомодном стиле мачо незапамятных времен. Скорее наоборот: он желает восхитить ее такой любовью, в которой не только она, — они оба способны раствориться.

Его предназначение — быть воплощением любви на земле, через свою деятельность и проявления сексуальности, ибо таков его выбор, выбор свободного человека, не стесненного ни обязательствами перед другими, ни личным малодушием.

Этот народившийся «новый мужчина» вовсе не закомплексованный, и потому играющий бицепсами Кинг-Конг с амбициями вселенского размаха. Но и не бесхребетный, нью-эйджевский одуванчик, улыбчивый и сладкоглазый. Он сочетает в себе оба своих начала — мужское и женское, не отдавая предпочтения ни одному из них. Он не желает ни постоянно доказывать свою правоту и самоутверждаться, ни быть предельно сговорчивым и уступчивым, как какой-нибудь андрогинный Мистер Милчеловек. Он смеет следовать зову сердца, щедро расточает свои душевные богатства, наслаждается каждым мигом гармонии существования и всецело поглощен воспеванием любви.

Для облегчения понимания цели этой книги я приведу несколько положений, имеющих отношение к сексуальности и духовному росту, что подробно рассмотрено в моей книге «Intimate Communion»[1].

До сравнительно недавнего времени можно было дать четкое определение тому, что такое мужская и женская роли в современном обществе и чем они отличаются друг от друга. Мужчины пользовались свободой передвижения и должны были зарабатывать деньги. Женщинам вменялось растить дома детей. Мужчины часто манипулировали зависимыми от них женщинами, используя

[1] David Deida, 1995. *Intimate Communion.* Deerfiled Beach, Florida. Health Communications, Inc.

в этих целях свое физическое и финансовое превосходство, а также свое право карать и миловать. Женщины часто манипулировали своими мужчинами, используя эмоции и секс в качестве кнута и пряника. Карикатурные персонажи этого прошедшего времени: муж, чурбан и мачо, и его покорная домохозяйка-жена. Но если вы читаете эту книгу, то скорее уже переросли эту первую стадию манифестации половой принадлежности. Или хотя бы способны реагировать на подобные издержки с улыбкой.

Далее начался (и все еще продолжается) период, на протяжении которого оба, и мужчина, и женщина, стремясь уравновесить каждый свой избыток внутренней — мужской или женской — энергии, ориентируясь на заветное соотношение 50:50, стали все в большей степени походить друг на друга. Так, по крайней мере в США в 1960-е мужчины стали поднимать на щит свою внутреннюю женскую составляющую. Они научились плыть по течению. Они постепенно отказались от резкости суждений и категоричной мужской логики, отрастили длинные волосы, научились ярко одеваться, беззаботно жить, выражать эмоции, стали интересоваться природой и музыкой, т. е. их стали привлекать различные способы демонстрации жизнеутверждающих сил — ода женскому началу.

Тем временем многие женщины предпочли двигаться в противоположном направлении. Они стали развивать

свое мужское начало, что проявилось в них деловитостью, целеустремленностью, четкостью в постановке задач. Женщины добились финансовой и политической независимости. Они научились строить карьеру, проявлять упорство в преследовании долгосрочных целей личностного развития, стали образовывать себя и пожали урожай научных степеней.

Я смею предположить, что вы — более уравновешенный человек по сравнению с вашими родителями. На том основании, что вы читаете эту книгу. Если вы женщина, то скорее всего вы более независимы и напористы, чем ваша мать. Если мужчина, то скорее всего в отличие от своего отца позволяете себе проявлять свои чувства и придерживаетесь менее консервативных взглядов. Или, по крайней мере, признаете, что другие имеют право отличаться от вас и проявлять несимпатичные вам качества. И вы помните при этом, что совсем недавно мужчина с укладкой или женщина в деловом костюме казались чем-то из ряда вон.

Постепенно мужчины освоились с женской составляющей своего характера, а женщины — со своей мужской. И это пошло на пользу как тем, так и другим, поскольку сглаживание внутренних противоречий обеспечило большую цельность как мужчинам, так и женщинам. Взаимная зависимость ослабла: разумеется, мужчины оказались в состоянии менять подгузники, а женщины — чистить

мышеловки. Матерые мачо сделались аморфнее и чувствительнее. Закабаленным домохозяйкам добавилось решимости и самостоятельности.

Социальные различия между мужчинами и женщинами сгладились. От чего всём стало только лучше. Но такая паритетная стадия соотношения мужского и женского — не конечная, а всего лишь следующая, промежуточная стадия личностного роста как для мужчин, так и для женщин.

У тенденции сглаживания половых различий есть и нежелательные побочные эффекты — ее называют в числе основных причин дисгармонии парных сексуальных отношений. Тренд 50:50 обеспечил экономическое и социальное равенство, но и сексуальную нейтральность. Банковские счета растут, страсть терпит фиаско. Мачо сдал позиции в жизни, зато усилил их на кино- и телеэкранах, где секс и насилие цветут пышным цветом. Женщины стали экономически независимыми пациентками психотерапевтов и докторов, чтобы справиться со стрессом и стрессом обусловленными болезнями. В чем же дело?

На моих семинарах хватает успешных и независимых женщин, активно недовольных тем, что современный

мужчина превратился в растение, что на мужчин, слабых и противоречивых, нельзя положиться. Мужчины же, чувствительные и привязчивые, жалуются на то, что женщины превратились в «охотниц за яйцами» и что с ними, всегда трезвомыслящими и всегда готовым дать отпор, совладать невозможно. Является ли сложившаяся ситуация последним словом человеческой мудрости, венцом эволюции отношений между полами или можно еще что-нибудь предпринять?

Чтобы ответить, следует уяснить природу сексуального влечения и суть духовной открытости. Сексуальное влечение базируется на сексуальной полярности, эта разность «сексуальных потенциалов» и является силой, замыкающей полюсы, мужской и женский, вольтовой дугой. Все природные силы циркулируют между двумя полюсами, Северным и Южным, создающими магнитное поле Земли. Замыкание в цепь положительного и отрицательного полюсов электрической батареи порождает электрический ток. По аналогии можно представить себе, что сексуальное влечение — результат взаимодействия мужского и женского начал, играющих роль противоположно заряженных полюсов. В этом суть сексуальной полярности.

Явление притяжения, как результат циркуляции энергии между противоположно заряженными полюсами — мужским и женским, становится все большей редкостью в отношениях современных людей.

Чтобы родилась страсть, нужен как способный зажечь ее, так и способный на нее ответить, нужен соблазнитель и соблазненная, иначе в постели окажутся два приятеля, решившие потереться гениталиями.

Каждый из нас, мужчина или женщина, обладает и мужским и женским началами. Мужчины могут носить серьги, нежно обнимать друг друга при встрече и экзальтированно танцевать на лесной поляне. Женщины — менять масляные фильтры, иметь политический вес и финансовую мощь, боксировать на ринге. Мужчины могут ухаживать за детьми. Женщины — воевать за родину. Мы уже удостоверились в этом. Практически каждый из нас уже знает, как задействовать свое мужское или женское начало в любой момент времени своей жизни. (Хотя у каждого существуют явно выраженные предпочтения в отношении каждого из начал.)

Нижний предел паритетных отношений 50:50 выглядит так: если мужчина и женщина исповедуют предписываемую политкорректностью одинаковость и при интимной близости, сексуальное желание исчезает. При этом я имею в виду не только сам половой акт, но тот живительный сок, питающий дерево отношений, без которого оно по-

степенно засыхает. Можно продолжать любить, можно продолжать дружить — не то с сексуальным влечением. Основанное на сексуальной полярности, оно увядает, если *в моменты интимной близости* один партнер не возьмет на себя исполнение мужской роли, а другой — женской. Мы вынуждены анимировать мужские и женские различия, если речь идет о любовной страсти.

Последнее справедливо также и применительно к гомосексуальным отношениям. Кому как не геям с лесбиянками знать, что сексуальная полярность не зависит от половой принадлежности партнеров. При этом для страстных проявлений сексуальности в отношениях необходимо наличие двух полюсов: мужчина и женщина, верхний и нижний, буч и фэм, — как ни называй эту полярную парность, необходимую для сексуальной игры.

Для любви-дружбы годятся во всем совпадающие партнеры — для любви-страсти нужна сильная сексуальная поляризация, которую обеспечивает ролевое разделение на мужчину и женщину в партнерских отношениях.

При этом не важно, являются ли оба партнера мужчинами или речь идет о партнершах; не имеет значения, играет ли мужчина в гетеросексуальных отношениях женскую роль,

а женщина — мужскую. Не важно, что решение о том, кто из партнеров играет женскую, а кто мужскую роль, меняется каждый день. Сексуальная полярность — полярность энергетическая, это притягательная разница между мужским и женским. *Эта разница не нужна для любви, но она необходима для поддержания огня сексуальной страсти.*

Есть люди, которым свойственно то, что я называю сбалансированной сексуальной сущностью. Для них полярность в сексуальных отношениях не имеет существенного значения. Им *не хочется* кипения страстей в интимных отношениях. Они не хотят любовных баталий на ложе любви, с их вдохновением и находками. Им больше по душе предсказуемая в своей пристойности дружба с ее изъявлениями приязни и обменом мнениями, без взлетов и падений горячей страсти. Таким людям нет смысла читать эту книгу, многое в которой они к тому же могут расценить как нападки.

Эта книга написана прежде всего для тех, кто обладает ярко выраженной мужской сексуальной сущностью, а их возлюбленные - ярко выраженной женской (поскольку сексуальные противоположности притягиваются). Такие люди, хотят они того или нет, оказываются вовлеченными в отношения противоположностей, со всеми их плюсами и минусами.

Ваша сексуальная сущность — самая главная характеристика вас как человеческого существа, имеющего половую принадлежность. Если она маскулинная[1], вы, разумеется, можете получать удовольствие от сидения дома и возни с детьми, но глубоко в подсознании будет зреть чувство неисполненной миссии. Вы можете не знать, в чем она заключается, но если вам так и не удастся обнаружить это ваше скрытое предназначение и реализовать его, у вас возникнет ощущение пустоты жизни, даже если вы не можете пожаловаться на свои интимные отношения и семейную жизнь.

Если ваша сексуальная сущность преимущественно феминная, радость в связи с достижениями в профессиональной деятельности, как бы успешно она ни сложилась, несравнима с той полнотой счастья, которую могут доставить вам полные любви семейные и интимные отношения.

[1] Маскулинность и феминность (фемининность) *(лат.* masculinus — мужской и femininus — женский) — совокупность соматических, психических, половых и поведенческих признаков, характерных, соответственно, для мужчин и женщин. Согласно современным теориям, любой человек, независимо от пола, может быть отнесен к одной из четырех групп: маскулинной (высокая маскулинность при низкой феминности), феминной (высокая феминность при низкой маскулинности), феминно-маскулинной (высокие показатели как по маскулинности, так и по фемининности) и недифференцированной (низкие показатели и по маскулинности, и по фемининности).

Следование призванию или стремление к свободе является свидетельством избытка маскулинности, в то время как жажда любви указывает на преобладание феминности. Что, в частности, объясняет, почему люди маскулинной сущности предпочитают смотреть по телевизору футбол или бокс, а не love story. Спортивное состязание — это, по сути, не что иное, как акт обретения свободы — такой, как, например, принуждение противника ослабить захват или град ударов, и это также об успешном завершении миссии — как, например, гол в ворота соперника или способность устоять на ногах после десяти раундов. Людей с преобладанием маскулинной сущности притягивает все, что по сути является исполнением миссии, соревнованием или вариантом ситуации, когда на кон ставится все (разумеется, перед лицом смерти), так как все это напоминает экстатическое состояние. Подтверждение этому — популярность в маскулинной среде всего, что имеет отношение к войнам и поединкам, спортивным зрелищам и проявлениям опасного героизма.

Феминной же сущности свойственны поиски любви. В мыльных ли операх, в романах, в бесконечных доверительных беседах, в любых других формах времяпрепровождения, предпочтительных для людей феминной сущности, речь идет о любовном порыве.

Феминная сущность проявляется в желании испытывать ощущение наполненности любовью, и если реальность не предвещает этого блаженства, в качестве суррогата

используются шоколад, мороженое или захватывающий любовный роман. Маскулинная особь переживает пик блаженства жизни, балансируя на ее краю, и поскольку подвергать себя реальному риску кишка тонка, на выручку приходит телевизор с его спортивными передачами и сериалами про полицейских.

Разумеется, и счастливым, состоявшимся мужчинам и женщинам нравятся и спортивные передачи, и мороженое. Перехожу к самому важному: хотя все люди обладают как маскулинными, так и феминными качествами и каждое из этих качеств может быть задействовано в любой момент времени (чтобы сделать карьеру или посвятить свою жизнь детям), большинство мужчин и женщин от природы наделены сущностью, маскулинной или феминной. Последняя и проявляется в предпочитаемых развлечениях в той же степени, как и в предпочитаемых сексуальных играх.

Задумайтесь над этим. Какого сексуального партнера вы предпочитаете — того, кто физически крепче вас, или вам в качестве партнеров милее те, кто слабее? Что больше нравится — быть снизу или сверху? Когда вас буквально сбивают с ног в любовном порыве или когда находящийся в ваших объятиях обмякает, целиком подчиненный вашей воле?

Разумеется, смотря по ситуации, вас может возбуждать как то, так и другое, но в данном случае речь идет о ваших предпочтениях. Или, быть может, оба варианта выглядят для вас одинаково привлекательными? То есть вам в равной степени сексуально импонируют оба партнера — и тот, кто физически вас сильнее, и тот, кто слабее?

Большинство людей (90%, по моему опыту) имеет достаточно четкое представление о своих предпочтениях. Можно быть точно уверенным в том, что мы или предпочтем, чтобы пробегающего в непосредственной близости таракана убил партнер, или сами пойдем на эту «мокруху», да еще со спортивным азартом. Большинство предпочитает романтические телесериалы трансляциям кровавых боев без правил и т. п. Каждое из зрелищ может доставить им определенное удовольствие, но по-настоящему эмоционально захватить их может или то, или другое. Если вы наблюдали группу людей с ярко выраженной маскулинной сущностью на матче за какой-нибудь Кубок чемпионов, значит, вам известно, какого накала может достигать извержение их эмоций при виде футболистов, исполняющих свою миссию, которых они способны боготворить в случае победы — или растерзать в случае поражения.

Итак, около 90% людей отличает или более выраженная маскулинная, или более выраженная феминная сексуальная сущность. Страстно, нежно и безудержно они жаждут или чтобы ими обладали, или сами желают обладать, —

все это в дополнение к сложившимся между партнерами отношениям любви-дружбы. Вышесказанное справедливо в равной степени для людей как гетеро-, так и гомосексуальной ориентации.

Около 10% мужчин и женщин гетеро- и гомосексуальной ориентации отличает сбалансированная сексуальная сущность. Они с равной эмоциональностью реагируют на боксерские матчи и фильмы о любви (или остаются равнодушными как к тому, так и к другому). Для них не играет большой роли, превосходит или уступает им в физической силе их любовник. Сексуальная полярность не играет какой-либо существенной роли в их отношениях с любовниками.

Каждый желающий испытать чувство глубоко духовного и сексуального удовлетворения, независимо от пола и сексуальной ориентации, должен иметь представление о том, какова его природная сексуальная сущность — маскулинная, феминная или сбалансированная, — и строить свою жизнь в соответствии с этим знанием.

Если, отрицая свою сексуальную сущность, вы годами забивали ее неправильной энергией, не стоит ожидать, что немедленно по выявлении своей аутентичности вы испы-

таете цунами любви. Но эта книга может научить сбросить иго беспочвенных претензий и зажить в гармонии со своей сексуальной сущностью и в качестве руководства предназначена прежде всего для людей маскулинной сексуальной сущности и их «феминносущностным» любимым.

Стремясь из самых лучших побуждений обеспечить половое равноправие, многие люди деформируют свою подлинную сексуальную сущность. Что вовсе не обязательно: существует, разумеется, возможность исповедовать сексуальное равенство не в ущерб своей сексуальной идентичности. Многие же считают подобные жертвы обязательными. И страдают от этого.

Большинство людей забывают о том, что одинаковость, оправданная в офисе, не работает в постели. По той причине, что 90% пар представлены партнерами с маскулинной, феминной, а не сбалансированной сексуальной сущностью. И если мы желаем страсти огня, следует, переживая близость, стимулировать, а не подавлять эту маскулинно-феминную разницу. Если сексуальная поляризация подавляется, все равно по каким причинам, взаимная сексуальная притягательность сходит на нет с одновременным выхолащиванием отношений и нанесением ущерба здоровью.

Стресс, как следствие искажения собственной сексуальной сущности, губителен для каждой частицы вашего существа в буквальном смысле. Многие люди, наделенные

ярко выраженной феминной сексуальной сущностью, обзаводятся целым букетом психосоматических нарушений, по мере того как чахнет их феминная сексуальная сущность из-за перманентных предпочтений исключительно маскулинной составляющей их естества, с единственной целью зарекомендовать себя на работе «настоящим мужчиной». И многие люди, наделенные мужской сексуальной сущностью, принуждают себя перенимать феминный стиль общения и энергообмена, изменяют своему жизненному призванию и подавляют свой внутренний голос, пугаясь последствий, которыми чревато обретение своей подлинной, маскулинной аутентичности. Последствия: бесконечные жалобы со стороны мужчин на обилие «охотниц за яйцами», со стороны женщин — на засилье нью-эйджевских растений.

Более того: отрицающий свою сексуальную сущность тем самым отрицает саму возможность настоящей любви. Любовь — это прежде всего полная и беспредельная открытость. А подлинная духовность — это практика любви, практика открытости. Не принимающий свою истинную сущность и скрывающий свои подлинные желания внутренне разобщен, он не в состоянии расслабиться и отдаться любви, наслаждаясь ощущением ее полноты. Его дух сломлен и бьется в конвульсиях, не выдерживая этой проверки на излом. Неспособный ощутить свою сексуальную сущность как дар природы со всей безграничностью дарованных возможностей, он живет с постоянным ощу-

щением угрозы и страха. Этот страх и представляет собой канву его неспособности до конца раскрыться в любви. Такой человек — духовный инвалид с ожесточившимся сердцем, даже если он сделал карьеру и у него есть спутник жизни.

Таким образом, мы, представители культуры, передовой во всем, что касается личных свобод, полового и гражданского равноправия, тем не менее не преодолели духовную надломленность и не освободились от страхов. Под предлогом личностной автономии и во имя социальной справедливости, преисполненные исключительно самыми добрыми намерениями, мы стали жертвой собственных заблуждений, не признавая наличия маскулинных и феминных различий и не сознавая их значения. Поступающие так нередко заканчивают полным отрицанием своих глубинных желаний, обусловленных их природной сексуальной сущностью.

Все умножается количество людей, уверенных в том, что умеренность их сексуальных аппетитов — проявление их от природы сбалансированной сексуальной сущности. На самом деле, по крайней мере в большинстве случаев, речь идет о подавлении естественных желаний, маскулинного или феминного происхождения.

Желающему жить в полную силу имеет смысл для начала разобраться в том, что же имеет силу. Именно поэтому предметом этой книги зачастую являются именно те проблемы, которые мы, как правило, предпочитаем не затрагивать или вообще отрицаем факт их существования. Например, если вы действительно принадлежите к группе людей со сбалансированной сексуальной сущностью, то скорее всего вряд ли найдется кто-нибудь, способный вскружить вам голову своими сексуальными подвигами. Но если вы, скажем, гетеросексуальный мужчина с ярко выраженной маскулинной сексуальной сущностью, можно с высокой долей уверенности предположить, что вы время от времени обращаете внимание на женщин с ярко выраженной феминной сексуальной сущностью как на работе, так и на улице. Замужем они уже или еще подростки, не имеет значения. Главное — это излучение феминной энергии, которую вы обязательно почувствуете. Существует ли возможность превратить эту потенциальную сексуальную проблему в духовное богатство?

Если ваша сексуальная сущность откровенно маскулинна, значит, вы можете подтвердить (если, конечно, отважитесь на такую брутальную откровенность), что интимные отношения сами по себе не столь важны для вас, как ваша сексуальная «миссия» как таковая — тем не менее вы мечтаете, и горячо, о полноценных, энергетически насыщенных интимных отношениях. Как разрешить такую, как правило, мало кем понимаемую во всей полноте, дилемму?

Вот для того, чтобы ответить на эти и подобные им вопросы со всей возможной прямотой и ясностью, я и решил написать эту книгу, имея в виду наиболее распространенное проявление маскулинной сексуальной сущности — гетеросексуального мужчину с маскулинной сексуальной сущностью.

Как я уже сказал, возможны и другие сочетания пола, сексуальной сущности и сексуальных предпочтений. Вы можете быть, скажем, гетеросексуальной женщиной с маскулинной сексуальной сущностью замужем за мужчиной с феминной сексуальной сущностью; или вы можете быть гомосексуальным мужчиной с маскулинной сущностью, женатым на мужчине с феминной сущностью, — и эта книга окажется полезной как в том, так и в другом случае. Я уверен, что читатели прекрасно справятся с задачей по адаптации этого общего случая применительно к своей уникальной ситуации.

Эту книгу, возможно, имело бы смысл назвать «Путь мужчины маскулинной сущности». При этом все предприятие сделалось бы невероятно запутанным и громоздким, попытайся я рассмотреть каждую вариацию гетеросексуальных, бисексуальных и гомосексуальных отношений, в которой участвуют «он» и «она», используются выражения типа «маскулинная сексуальная сущность», «сбалансированная сексуальная сущность», «феминная сексуальная сущность». В конечном итоге я остановился на самом простом — общем — варианте. Перестановки и подстановки делайте сами.

Итак, если вы или ваш партнер обладаете маскулинной сексуальной сущностью независимо от анатомического строения, пола и сексуальных предпочтений, эта книга наверняка поможет вам как прояснить свою жизнь, так и щедро одаривать других своими сокровищами — сексуальными и духовными.

Эта книга принесет наибольшую пользу тем, кто способен уважительно относиться к представителям противоположного пола независимо от их сексуальной ориентации и кто признает равноправие мужчин и женщин во всех сферах жизни — в социуме, в экономике, в политике. Итак, мы заведомо преисполнены уважением к себе и другим и чувствуем себя равными среди равных. При этом мы соответственно вооружены: знанием о том, что вспышка сексуальной страсти и любовной приязни есть результат маскулинно-феминной поляризации отношений. Значит, мы готовы к переходу на следующий этап.

Нам, мужчинам, живущим здесь и сейчас, обрыдла роль нафталинного мачо, устроенного по схеме: ноль сердца + сплошной произвол. Нас также не устраивает противоположность, роль тепличного растения, устроенного по схеме: сплошное сердце + ноль воли. Мы желаем

себе соединения того и другого. Выражение любви во всей ее полноте — вот наш сознательный выбор, который требует всей полноты открытости в каждый отдельный момент времени. Что в свою очередь требует мужества, всей полноты мужества принципиально нового качества. Вот — путь. Путь мужчины, превосходящего себя.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

МУЖЧИНА
И ЕГО ПУТЬ

НЕ УПОВАЙТЕ. НИЧЕГО НИКОГДА НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ САМО СОБОЙ

В большинстве своем мужчины способны питать надежду. Они думают так: «Пусть я перегружен сегодня, но наступит день, когда я смогу отдохнуть». Или: «Наступит день, когда моя подруга наконец все поймет и прекратит жаловаться». Или: «То, что я делаю сегодня, — временное, но наступит день, и я займусь тем, что мне по-настоящему интересно». То есть внезапно и само по себе все в жизни может коренным образом измениться. Вот она — распространенная «маскулинная» ошибка. Ничего не изменится. Ничего не закончится. Пока продолжается жизнь, неисчерпаем и ее побуждающий креативность призыв: взаимодействовать, играть и флиртовать с текущим моментом. Он и есть тот самый, уникальный, подарок, которого вы упорно ждете.

Ничего никогда не заканчивается, а потому хватит ждать изменений к лучшему. С этого самого момента посвящайте ежедневно минимум час тому, чем вы намерены заняться, но лишь после того, как ваш доход станет стабильнее, или после того, как вырастут дети и станут жить отдельно, или после того, как, исполнив все свои обязательства, вы наконец почувствуете, что вот теперь вы действительно

вольны делать все, что вам угодно. Хватит ждать. Больше не дарите ожиданию ни минуты. Не верьте мифу о том, «что когда-нибудь все будет совсем иначе». Сделайте то, что хотели бы сделать; то, что обязательно сделаете, но позже; то, для чего вы родились, — сейчас.

Уделяйте хотя бы час в день тому, что вам просто нравится делать, то, к чему лежит сердце, даже если вы чувствуете себя в тисках ежедневной рутины.

Но имейте в виду: из этой затеи может ничего не получиться; ваша мечта об исполнении желаний может пожелать навсегда остаться всего лишь мечтой.

Большинство отсрочек служит предлогом, извиняющим нехватку творческой дисциплины. Стесненность в средствах и семейные обязательства никогда еще не останавливали того, кому *действительно* хотелось что-нибудь сделать, и всегда используются в качестве оправдательных причин теми, для кого творчество не является призванием. Разберитесь же как можно скорей — сегодня, сейчас: действительно ли вы готовы не постоять за ценой, лишь бы иметь возможность самовыражения. Вот первый шаг: выкройте, невзирая на степень занятости, час и проживите его так, чтобы, засыпая, вы могли с уве-

ренностью сказать, что вряд ли можно прожить еще какой-нибудь день более полной жизнью и с большей отдачей, чем этот.

В дополнение к мифу о том, что какой-нибудь день вашей жизни может стать в корне отличным от всех прочих, вы можете лелеять надежду на то, что в один прекрасный день и ваша женщина может в корне преобразиться. Прекратите лелеять. Какой бы ваша женщина ни была, она будет такой всегда. Если ее поведение или настроения для вас абсолютно невыносимы, оставьте ее, бегите и не оглядывайтесь (ведь изменить ее невозможно). А если речь идет о том, что ваша подруга кажется вам слишком импульсивной или чересчур суетливой, знайте, что так будет всегда: как правило, все мужчины находят всех женщин и хаотичными, и слишком эмоциональными.

В следующий раз, поймав себя на попытке улучшить свою подругу так, чтобы она прекратила_____________ (заполни пробел), расслабьтесь и выразите ей свое расположение ласковым прикосновением и фразой о том, что вам ужасно нравится, когда она (то, чем вы заполнили пробел). Обнимите ее, подеритесь с ней или вытворите что-нибудь забавное, но не пытайтесь бороться с тем, что вас выводит из себя. Выражайте любовь вместо того, чтобы искоренять неприятные вам привычки. Столкновений с женским началом все равно не избежать. Учитесь с чувством юмора воспринимать бесконечную драму эмоций, которая явно доставляет женщинам огромное удоволь-

ствие. Отвлекающие проявления вашей любви могут отучить ее от привычек, которые вас так раздражают, ваши усилия по ее исправлению и ваши проявления отчаяния — никогда.

Мир и любимая всегда найдут способ лишить вас покоя. Вы или принимаете вызов, живя полной жизнью и одаряя своими сокровищами здесь и сейчас, или дожидаетесь воображаемого будущего, которое никогда не наступит. Мужчины, прожившие жизнь потомкам в пример, никогда ничего не дожидались: ни денег, ни безопасности, ни подходящего настроения, ни подходящей женщины. Поймите, чем вам хочется одарить свою подругу и мир, и одаривайте — здесь и сейчас. Выжидание момента равносильно пропаже времени. Тянущий время теряет из виду цель.

ЖИВИТЕ С СЕРДЦЕМ НАРАСПАШКУ. ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ДЕЛАЕТ БОЛЬНО

Закрываться от боли, когда вам боль причиняют, — измена самой мужской сути. Превосходящий себя мужчина произволен в своих чувствах и действиях, даже если это приносит горечь и боль. Лучше жить с сердцем саднящим, чем с сердцем закрытым. Таков его выбор в случае неизбежности выбора. Страдая от боли, он должен научиться вести себя столь же непосредственно, как и в отсутствие боли. И излучать любовь.

Представьте: вы провалили ключевой проект, вы занимаетесь любовью и обнаружены, вы случайно подслушали потешный рассказ вашей любовницы о ваших недостатках в постели. Ваша реакция? Что происходит с телом, глазами, дыханием? Пронаблюдайте, как вы реагируете на обиду: отступаете, пытаетесь спрятаться, замыкаетесь в себе? Бывает ли, что вам трудно заставить себя посмотреть кому-нибудь прямо в глаза, или вы чувствуете, как сдавливается грудная клетка, как сжимается солнечное сплетение? Это признаки неумения реагировать на боль. Вы сдавлены и заперты. Вы пленник собственного тела. Вы больше не способны действовать. Вы в западне собственных защитных реакций. Вы лишены свободы.

Что делает мужчина, желающий себя превзойти, попав в такой «физиологический капкан»? Он использует специальные приемы и практики и размыкает «капкан».

Стоя или сидя, выпрямитесь и расправьте плечи. Расслабьте грудную клетку и живот. Глубоко дышите, наполнив воздухом грудь, продолжайте вдыхать животом.

Посмотрите спокойно и прямо в глаза тому, с кем вы общаетесь, старайтесь почувствовать и собеседника. Только когда ваш торс развернут и расслаблен, дыхание глубоко и размеренно, взгляд безмятежен и вы смотрите прямо в глаза собеседнику, способен проявиться весь ваш интеллект. Превосходящему себя мужчине, для того чтобы почувствовать себя самураем отношений, следует прочувствовать ситуацию всем телом. Сжатое, закрытое тело не способно улавливать флюиды, сигналы и знаки, а потому не способно с честью себя вести в создавшейся ситуации.

ЖИВИТЕ ТАК, КАК ЕСЛИ БЫ ВАШ ОТЕЦ УЖЕ УМЕР

Мужчине подобает любить своего отца. При этом он не воспринимает отцовскую критику и не стремится оправдать отцовские ожидания. Чтобы не лишиться свободы.

Представьте, что ваш отец умер, или вспомните, когда он умер. Испытываете ли вы, хотя бы отчасти, чувство облегчения при мысли о его смерти? Оттого, что вам больше не нужно соответствовать его ожиданиям или сносить его критику?

Какой была бы ваша жизнь, если б вы никогда не пытались угодить своему отцу? Если б вам не пришлось доказывать ему свою состоятельность? Если б вы никогда не чувствовали на себе критический взгляд отца?

В течение следующих трех дней постарайтесь каждый день заниматься тем (по крайней мере один вид деятель-

ности в день), чем вы избегали заниматься или занимались урывками, чтобы не расстраивать отца. Тем самым вы обеспечиваете себе возможность окончательно освободиться от отцовского влияния, поскольку его точка зрения могла укорениться в вашем сознании и стать частью вашей самооценки. Считайте, что таким образом — раз в день, три дня подряд — вы тренируетесь быть свободным. Продолжайте упражнения, даже если продолжаете чувствовать себя робким, ничтожным, ограниченным, не оправдавшим отцовских надежд.

ПОЗНАЙТЕ ИСТИННЫЕ ГРАНИЦЫ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И НЕ СТАРАЙТЕСЬ ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Мужчина не считает для себя зазорным признаться в наличии страхов, неприятии чего-то и признать, что знания его конечны. Человеческие возможности предельны. Каждый развивается по-своему. У каждого своя судьба. Позорно другое: обманывать себя и других на предмет того, что ты есть на самом деле. Мужчине не следует ни претендовать на то, что он более образован, чем есть, ни принижать свои возможности. Чем более адекватно он ведет себя, тем больше ценят его общество другие мужчины, тем большее он снискивает уважение по причине вменяемости и доступности. Высок ли ваш уровень или низок, это менее важно по сравнению с тем, правдивы вы или же ленивы и пребываете в плену иллюзий.

Выберите какую-нибудь область своей жизни: интимные отношения, карьеру, отношения с детьми, духовные практики. Остановимся, скажем, на деятельности, которая обеспечивает заработок. Где останавливают вас ваши страхи, не позволяя принести большую пользу человечеству, зарабатывать больше или зарабатывать на жизнь

более творческим и более приятным образом? Зарабатывали ли вы деньги тем же, что и сейчас, способом при отсутствии страхов? Ваш предел там, где вы сами остановились? Или там, где вы предаете свой талант, потакая вместо этого собственным страхам?

Потеряна ли ваша связь с теми страхами, которые определяют и структурируют представления о том, каким должен быть ваш доход и способ, которым вы должны зарабатывать на жизнь? Если вы убедите себя, что не боитесь, значит, вы обманываете сами себя.

Все люди испытывают страх, кроме абсолютно свободных. Если вы этого не признаете, значит, пытаетесь ввести в заблуждение себя и других. Ваши друзья обязательно почувствуют этот страх, даже если вы его больше не замечаете. И они перестанут вам доверять, зная, что вы живете в мире иллюзий и обманываете себя, а потому способны обмануть и их, намеренно и ненамеренно.

Или, возможно, вам известны ваши страхи: вы боитесь рисковать, боитесь поражения, а может, боитесь успеха. Вероятно, вам удобно жить так, как вы живете, и вас пугают изменения, которые могут повлечь за собой изменения вашего поприща. Даже несмотря на то, что новое

поприще в принципе ближе к тому, чем вы всегда мечтали заниматься. Некоторые мужчины боятся испытывать чувство страха, а потому даже не приближаются к краю. Они предпочитают работу не очень обременительную, с которой можно справиться наверняка, и даже не помышляют о том, чтобы испытывать пределы своих возможностей. Их жизнь достаточно стабильна и удобна, но абсолютно пресна и бесцветна. Им не хватает живости, глубины и энергии вдохновения, которая отличает мужчин, живущих полной жизнью. Если вы таковы, если вы именно тот мужчина, который старается не высовываться, если вы хоть и работаете много, но далеко не в полную силу, вряд ли кто-нибудь из окружающих вас мужчин окажется в состоянии поверить тому, что вы способны им помочь. Что научите их жить на пределе своих возможностей и на полную мощность.

Проведите эксперимент. Расскажите самому себе о собственных достижениях. Произнесите что-нибудь в таком духе: «*Я знаю, что мог бы зарабатывать больше денег*, *но я слишком ленив для того, чтобы трудиться сверхурочно. Я знаю, что могу приложить усилия и продемонстрировать, на что я на самом деле способен. Но мне страшно оттого, что если я все завалю, то кончу попросту неудачником без гроша в кармане. Я потратил 15 лет своей жизни, чтобы достичь моего сегодняшнего положения, и боюсь лишиться достигнутого и начать сначала. Хотя я отдаю себе отчет в том*, *что потратил большую часть*

своей жизни на то, что мне совсем неинтересно. Я мог бы зарабатывать, занимаясь чем-то более творческим, но я слишком много времени провел за телевизором, и на творчество времени не хватило».

Сознавайте свои пределы. Уважайте свой выбор. И не вводите самого себя в заблуждение на сей счет. И не вводите в заблуждение своих друзей. Тот, кто боится и признается в этом, заслуживает большего уважения, чем тот, кто боится, но не сознает, что боится. А человек, испытывающий страх, испытывает не только его, но и пределы своих возможностей, демонстрируя при этом свои таланты, заслуживает большего уважения (служа при этом источником вдохновения для других), чем человек, испытывающий страх и отсиживающийся по этой причине в комфортной зоне. Свободный свободен и в признании своих страхов; он не прячет их и не прячется от них. Прижмите свои страхи к губам, целуйте свои страхи. Не отступайте назад. Но и не идите на свои страхи в атаку.

ГЛУБИННАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ — ВОТ ГЛАВНАЯ ВАША ЗАБОТА

Вечность — вот маяк для мужчины, вот куда он стремится шаг за шагом. Погас этот маяк — и он сбился с пути, в бесконечной битве с ветряными мельницами. Мужчина должен сделать все, чтобы прозреть, он должен суметь удержать этот момент истины и организовать свою жизнь вокруг.

Превратите свою жизнь в непрерывный процесс пребывания самим собой в самом расслабленном из возможных своих состояний бдения. Все, что не имеет отношения к этому процессу, второстепенно. Работа, дети, жена, деньги, творчество, наслаждения — все это поверхностно, все это ничтожно, если не дрейфует в глубоком море сознательной любви. Какое количество часов посвятили вы сегодня суетному и преходящему — разбираясь в происшествиях, людях, поступках — и как часто вы, расслабившись, уделяли внимание источнику всего этого? Где находится ваше внимание сейчас, в данный момент? Чувствуете его источник? Способны ли вы, пусть мимолетно, ощутить то, что делает внимание сознательным и бдительным? Способны ли вы осязать природу внимания?

А что, если вы просто, прекратив любые усилия, позволите своему вниманию вернуться туда, откуда от появилось ?

Этот источник — вечная данность, которая всегда под рукой. Постоянный и тихий фон, никогда не стихающая музыка жизни. Погрузитесь в этот источник на предельную глубину, переоцените свое отношение к работе, личной жизни, семье и творчеству. Главное для делающего деньги — не отрываться от этого источника. Приглядись, как по мере припадания к нему будут меняться оттенки твоей жизни.

Облегчите процесс растворения в этом источнике и черпания сил из него. Читайте книги, которые напоминают вам о том, кем вы на самом деле являетесь. Проводите больше времени с теми людьми, которые вас вдохновляют, напоминая о вашей связи с источником. Припадайте же к нему и сами: медитируйте, созерцайте, молитесь. Каждый день.

Если вы ведете «нормальный» мужской образ жизни, значит, вам присущи стойкие привычки, которые приковывают ваше внимание к событиям и заданиям дня. Ежедневно и год за годом. Жизнь просачивается песком сквозь сжатые в кулак пальцы, рассеивается, как ваше внимание,

в этом мире мнимых ценностей и обязательств. Все суета сует. При условии, что обязательства, которые мы принимаем на себя, не являются позывом заповедных глубин нашего сердца.

Прикоснитесь к вечности. Получите к ней доступ. Не стойте за ценой. И из этой толщи бытия оцените подробности своей жизни. Тот, кто откладывает процесс слияния с вечностью, ссылаясь на поглощенность бизнесом, проведет свои дни в суете. И только. Потому что потеряет их. Лишь при условии пребывания в том, что больше, чем жизнь, вам удастся отделить свою жизнь от превратностей жизни и относиться к последним с юмором. И понимать, что вся деловая деятельность — как брак по расчету.

Даже в моменты крайней тривиальности — у телевизора или наводя порядок на кухне — не забывайте, кто вы. Ощущайте незримую связь с тем, откуда вы пришли и куда уйдете, как и все живое. Любой момент важен, любой момент — откровение, любой момент дарит легкость, если сопряжен с вашей глубинной реализацией. Все, что происходит, равнозначно для Того, кто и есть вы.

НИКОГДА НЕ КРИВИТЕ ДУШОЙ, ЛИШЬ БЫ УГОДИТЬ ЖЕНЩИНЕ

Мужчина может изменить свои взгляды под влиянием женщины, если ее правота ему очевидна. Но он не должен — ни при каких обстоятельствах! — пренебрегать своей интуицией и поступаться глубинным знанием и быть с ней заодно, лишь бы сделать ей приятное. Оба, и он, и она, станут от этого только слабее. Изведут друг друга упреками. И ржа этой растущей дисгармонии разъест их любовь, как и способность действовать.

Всегда выслушивайте женщину и поступайте по-своему. Соглашаясь с ее точкой зрения, оставаясь уверенным в глубине души, что другое решение лучше, вы тем самым объявляете буквально следующее: «И я сам себе не верю». Говоря себе это, вы вредите себе. И вы ослабляете веру вашей подруги в вас: как ей уважать вас за ум, если вы сами отказываетесь считать себя умным?

Если вы отказываетесь от своей правоты, лишь бы угодить женщине, кто угодно имеет право сомневаться в вашей искренности. У окружающих возникнет чувство, что ваша улыбка фальшива. Что, улыбаясь, вы при этом можете думать все, что угодно. Друзья, дети, коллеги пусть и любят

вас, но при этом знают, что не могут на вас положиться. Вы же не хозяин своего мнения. А это может иметь серьезные последствия: ваша неадекватность подрывает саму вашу способность к целесообразной деятельности. Ведь и рассчитывать на то, что вы, если надо, не пощадите себя, не приходится.

С другой стороны, когда вы, слушая женщину, принимаете к сведению все сказанное ею, оптимизируя при этом собственное решение, вы действуете в полном согласии с собой. Тем самым вы заявляете: *«Поскольку принятое решение опиралось на всю глубину моей мудрости, то если я ошибся, это послужит мне уроком, и сокровищница моей мудрости станет еще богаче. Я признаю как возможность ошибки, так и перспективу роста как следствие этой ошибки. Я абсолютно уверен в целесообразности деятельности, направляемой глубиной моей мудрости».*

Такая вера в себя порождает веру в вас и у других. Вы допускаете возможность ошибки, при этом желаете разобраться в причинах, тем самым обогатив свой опыт. Вы готовы выслушать разные мнения, но в итоге вы принимаете на себя ответственность за решение, считая его своим, И не вините никого.

А вот отказавшись самостоятельно принимать решение, предпочтя последовать решению, принятому женщиной, вы вините ее за ошибку, если она ее совершила. Если же она оказывается права, вы можете почувствовать себя не у дел, поскольку отвергли возможность действовать по наитию и учиться на своих ошибках. Будьте готовы изменить свой настрой, наблюдая за поведением вашей подруги — за тем, что она говорит и что «говорит» ее тело, — и принимайте решение, опираясь на собственные знания и интуицию. Вы можете принять как правильное, так и неправильное решение; любое из них — ваш лучший выстрел. И он поступит в копилку вашего опыта, который обязательно вам пригодится.

СНАЧАЛА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ПОТОМ ОТНОШЕНИЯ

Любому мужчине известно, что его предназначение не может быть сведено к отношениям, какими бы они ни были. Мужчина, ставящий отношения выше своего высшего предназначения, ослабляет себя, смущает вселенский порядок и обманывает свою женщину, представляясь ей мужчиной, который предлагает ей свое полное и нераздельное присутствие.

Просто признайтесь себе в том, что в случае выбора одного из двух — совершенные романтические отношения или достижение высшей цели жизни — вы выберете последнее. Уже судя по этому признанию можно представить себе, какое давление испытывает мужчина, склоняемый к тому, чтобы возвести в ранг высшего приоритета романтические отношения, которые не являются его высшим приоритетом.

Ваша миссия — вот что должно быть для вас высшим приоритетом. Если вы не знаете, в чем она заключается, и притерпелись к этому незнанию, главным ощущением вашей жизни будет опустошенность. Ваше присутствие как в жизни, так и партнерских отношениях будет осла-

блено. В следующий раз, застав самого себя «сдающим позиции» своей женщине, ради пребывания с которой вы пренебрегаете своей миссией и своим призванием, скажите себе «стоп».

Скажите своей женщине, что любите ее, но у вас есть предназначение, и что предназначением не жертвуют. Скажите ей, что готовы полностью посвятить ей полчаса (любое количество времени) своего абсолютного внимания и участия, после чего вам следует продолжить исполнение своей миссии.

Ваша подруга получит больше удовлетворения от этих 30 минут в день, полных любви, чем от долгих часов вашего вынужденного, «отсутствующего» присутствия, когда ваши мысли витают где-то еще. Время, проведенное с женщиной, должно быть именно тем временем, которое вы желаете провести именно с ней. Если вам, находящемуся с ней рядом, предпочтительны другие занятия, она это почувствует. И не удовлетворены будут оба.

ИСПЫТЫВАЙТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ И РАЗДВИГАЙТЕ ИХ

В каждый отдельный момент мужчина оптимизирует свое развитие тем, что испытывает собственные личностные пределы, свои страхи, свои способности. Мужчина бежит лени, он не приемлет безопасного прозябания в комфорте. Но и проверять себя на излом, подвергая стрессу ради стресса, не имея возможности переварить приобретенный опыт, тоже не следует. А вот пробовать свои границы, совершать короткие вылазки на территорию дискомфорта и страха мужчина должен. Непрестанно. Во всем, что он делает.

Получилось у вас быть честным с собой в деле определения собственных границ? Лучшее, что вы можете сделать и уже в следующий момент, — эти границы нарушить. Высунуться наружу. Слегка. Немногие мужчины обладают необходимым для этого мужеством. Большинство или предпочитают не высовываться, или, переоценивая свои возможности, выбирают путь повышенной тернистости. Ваша внутренняя тревожность, проявляющаяся в неуверенности в себе, может подвигнуть вас пойти напролом, и вы пришпориваете, и нахлестываете себя, чтобы доказать себе, что и вы можете победить чувство собственной ущербности.

Оба подхода не учитывают вашего подлинного эмоционального состояния в создавшейся ситуации, а это, как правило, страх. Ввергая себя в состояние стресса с целью победить его, вы заведомо не можете наслаждаться отсутствием страхов, свидетельство которому — расслабленность.

Ваш страх — квинтэссенция того, что вы есть. Знайте об этом. Вы должны подружиться со своим страхом, чтобы больше не испытывать дискомфорта на почве страха, ограничась важным знанием о том, что появление страха — знак того, что вы достигли своих пределов.

Взаимодействие со страхом, испытание собственных пределов — предпосылки для глубинных изменений. Ни леность, ни агрессивность не позволяют играющему на краю минимизировать потери. Что есть, то есть. Такая позиция принятия того, что есть, лучше, чем прятаться от того, что есть, отпрянув от края или устремившись к новой цели, в обход ситуации.

Страх страха отбрасывает назад, снижает качество вашей жизни. Он может гнать вас вперед по бездорожью, навязать не свойственное вам поведение, выбросить на обочину жизни, где прозябание скрашивается борьбой с при-

видениями. Способность держать напряжение момента, включая страх, не пытаясь спрятаться или уклониться, позволять сохранять живость и спонтанность. Вы готовы к восприятию нового по мере его проявления, поскольку вы не прячетесь и не наступаете, но держите мизансцену настоящего. Вы балансируете на краю.

Такой танец на канате страха позволяет исподволь испытывать свои пределы, не уклоняясь при этом от страха и не форсируя ситуацию. Вы пробуете зыбкую почву неизведанного с открытым сердцем. Ваши чувства обострены. И вот радость жизни наполняет вас, вытесняя страх, и отправляет в полет.

Овладейте своим страхом, где бы этот страх ни гнездился. Очертите его границы. Сделайте шаг в сторону от границ. Не когда-нибудь. Сейчас.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО РАДИ ЛЮБВИ

Мужчина должен познавать мир так, как он познает женщину: не только чтобы получить удовольствие, но и ради того, чтобы увеличить любовь, открытость, глубину в мире.

В следующий раз, овладевая любимой, постарайтесь понять свое последнее желание. Самое заветное. Почему вы вообще совершаете различные действия и, в особенности, почему совокупляетесь с любимой. Ответов может быть множество — какой из них самый существенный, самый весомый?

Большинство мужчин совершает поступки для того, чтобы до конца познать себя, насладиться полной свободой и великой любовью, чтобы расточить, опустошиться, раздать все свои дары.

При этом многие довольствуются малой свободой, невеликой любовью и не торопятся расточать свои дары. Свобода для них заключается в приобретении престижного автомобиля, в занятии сексом по потребностям и в возможности спать допоздна по воскресеньям. Они щедро жертвуют излишек денег на добрые дела и тренируют

детские команды по бейсболу. Все эти большие и малые радости скрашивают жизнь и делают ее разнообразной. Но многим этого недостаточно.

Осуществляемые свободы, малые и побольше, а также способ раздачи собственных даров часто оставляют у них чувство неудовлетворенности. Чего-то не хватает. Хочется выйти за рамки, вырваться, наслаждаться жизнью безоглядно, не испытывая приступов одиночества и тоски, освободившись от страхов. При этом, несмотря на приложенные усилия, многие страдают от ощущения собственной нерастраченности. Жизнь представляется им в корне неправильной, а секс — в корне неудовлетворительным.

Мужчина входит в женщину, наполняет ее своей сексуальной энергией, чтобы она расцвела. И мир вместе с нею. Оплодотворить мир, оплодотворяя женщину. Для этого мужчине нужна вера в себя, упорство и храброе сердце. Мужчина должен ощущать свою правду всем своим существом и настоятельно желать только одного — одарить. Безоговорочно. Безусловно. Без задних мыслей. Он должен желать всем своим существом одного: претворить в любовь свою жизнь и свою сексуальность, отдавая свои дары женщине и миру. Такое желание — редкость.

Многие мужчины заботятся не столько о цветении своих женщин, сколько о том, чтобы излишняя эмоциональность не выбила их из колеи трудовых буден. И мир они тоже, что называется, имеют, совсем не заботясь о его

процветании. Кое-что зарабатывают, поправляя мир кое-где кое-как. Чтобы не казалось, что жизнь уж совсем не удалась.

Но есть и другие. Они отдают всего себя, делают все от них зависящее, чтобы их женщина и мир вокруг расцвели самыми яркими цветами. Меньшинство готово щедро раздавать сокровища своей души, свои подлинные дарования с каждым своим поступком и каждым актом любви.

Большинство бьется в силках сомнений и противоречий. Или просто боится последовать призывам своей природы из страха. Потому они обманывают и свою женщину, и весь мир; используя их для извлечения того минимума удовольствия и комфорта, который позволяет им заглушить саднящее чувство собственной нереализованности и фальши.

Но если вы действительно желаете открыть свою правду и напитаться ею, преодолейте страхи, не посчитайтесь с ценой, лишь бы войти в мир и в женщину так, чтобы раствориться в них, чтобы они процвели от вашей безграничной любви. Вы можете взять свою женщину так, что ее подчинение вам превратит ваше сердце в свет. Вы откроете себя миру в таком порыве любви, что мир вам отдастся и примет ваши дары.

Нет принципиальной разницы между растворением в женщине и растворением в мире. Обе формы сношения, сексуальное и универсальное, требуют чуткости, спонтанности и всей полноты растворения в правде — этого непременного условия того, чтобы хаос, страх и холод уступили стихии любви.

Они непредсказуемы — как мир, так и женщина. Они отвергают твои дары, они испытывают твою настойчивость. Все это такая же непреложность, как и та нежность, с которой они отзовутся на беззаветность вашего им служения, на умиротворенность ваших речей и под напором вашей сверкающей любви. Они откроются вам в любви и примут вас всего — лишь для того, чтобы снова заставить себя добиваться спустя несколько дней или даже мгновений. Вам не ввести в заблуждение ни мир, ни женщину. Они знают, когда вы всего лишь прикидываетесь. Они хотят получить вас чистоганом, всего, настоящего.

Существует два пути обращения с миром и женщиной, не компрометируя своих подлинных даров и не умеряя своих сущностных сил. Один — путь отрешения сексуальной любви и мира, полного, бескомпромиссного и безоговорочного посвящения всего себя выбранному пути. Другой — «отыметь» и то и другое, овладевать без исключения всем, растворять любовью и растворяться в любви.

Вступить в это бесконечное единоборство с женщиной и миром, расточать в полную силу свои дары в этих фрикциях между близостью и отчуждением, черпать любовь, это порождение внутренней свободы, даже если твои тело и дух умирают в блаженстве, распинаемые невыносимыми наслаждением и болью, притяжением и отторжением, приобретением и потерей. Нет даров, которые нельзя подарить. Нет глубин существования, которых нельзя ощутить. Только открытость, умиротворение и любовь как плод твоего сношения с женщиной и миром.

Если вы не намерены скрыться от мира и женщин, вам имеет смысл овладевать ими в полную силу, достичь на этом поприще подлинных глубин и высот. Пусть они расцветут, как цветы, упившись дарами вашего упорного в любви сердца. Сонное же вхождение ради удовлетворения собственных нужд обижает и мир, и женщину, которые чувствуют всю неполноту вашего посвящения, недостаточность твоей глубины и твою полуправду. Не надейтесь в ответ пожать урожай ответной любви. Вероятнее всего, вас высмеют, выпьют вашу энергию, втянут в полосу осложнений, и жизнь ваша превратится в постоянные попытки освобождения от пут.

Можно быть отшельником и жить в одиночестве, удалившись от мира и женщин. Предпочитаете вступить в сно-

шения с женщинами и миром — будете чувствовать себя их добычей, пока не поймете, что овладеть означает давать, пока не ввергнете себя в процесс честной, не выгадывающей ничего самоотдачи, пока полностью не растворитесь в стихии любви. На горе и радость — таков путь настоящего мужчины, превосходящего себя.

ПРИНИМАЙТЕ КРИТИКУ ДРУЗЕЙ

Способность принимать критику других мужчин — мерило способности мужчины принимать маскулинную энергию. Нет у него навыка приема маскулинной энергии (например, через своего отца) — он будет вести себя как женщина, он будет обижаться на критику или от нее обороняться вместо того, чтобы извлечь из такой, мужской, критики пользу.

Примерно раз в неделю встречайтесь со своими ближайшими друзьями и обсуждайте с ними свои дела и свои страхи тоже. Обсуждение должно быть коротким и по существу. Вы излагаете проблему и описываете ситуацию. После чего друзья дают вам советы на основании своего жизненного опыта, которые помогают вам правильно себя повести или вас успокаивают.

Допустим, вы говорите:

— Хочу переспать с Дениз, но не хочется обидеть жену. Я опасаюсь, жена обо всем догадается.

— Ты уже полгода ведешь речь об этой Дениз. Ты уже израсходовал изрядное количество жизненных сил на эту

фантазию. Тебе следует или переспать с ней к завтрашнему вечеру, или забыть обо всем и никогда больше об этом не вспоминать, — говорят друзья, которых утомила уже твоя нерешительность и беспомощность.

— О'кей. Я знаю, что с Дениз ничего не получится. Мне стало окончательно очевидным, что я слишком боюсь за свой брак. Моя семейная жизнь мне важнее. Я лучше оставлю эту блажь с Дениз. Спасибо.

Ваши близкие друзья должны, осуждая вас за мелкотравчатость, посоветовать, что вам делать, чтобы стронуться с места. А вы в ответ должны быть с ними предельно откровенны. Друзья не терпят неискренности. Если вы не знаете, что предпринять, друзьям следует относиться к этому с пониманием, называя при этом вещи своими именами. Они должны считаться с вашими страхами и из любви к вам поощрять вас эти страхи преодолеть, не подталкивая при этом.

Ваше желание заручиться полной, не допускающей критики в ваш адрес поддержкой друзей-мужчин свидетельствует о вашем неразрешенном конфликте с отцом. Отцовская сила — это сила любви, корректирующей и ориентирующей. В отсутствие такой маскулинной любви в вашей жизни вы рискуете потерять ориентиры и запутаться в трясине собственной амбивалентности и нерешительности. Ваши друзья-мужчины — а из них никто не скомпрометирован повышенной чувствительностью, как

мистер Милчеловек, — способны зажечь для вас верные огни-ориентиры, с ними вы не заблудитесь и выйдете туда, куда хотите прийти.

Выбирайте в друзья тех мужчин, которые сами живут на краю, выдерживая вызов выбора. Такие способны вас любить, не избавляя от закаливающих испытаний действительностью.

Следует прислушиваться к мнению друзей о себе и о своей жизни, прислушиваться к их советам и принимать их помощь, необходимую для того, чтобы жить в мире с самим собой на краю, что не всегда или, вернее, всегда некомфортно.

НЕ ЗНАЕТЕ СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ? ВЫЯСНИТЕ. НЕМЕДЛЕННО

Без осознания своего призвания мужчина абсолютно потерян, он находится в дрейфе, скорее приспосабливаясь к событиям, чем создавая их. Мужчина, не имеющий представления о своем предназначении, влачит жалкое, импотентное существование, которое порою сочетается и с сексуальной импотенцией или рутинным и равнодушным сексом.

Наличие цели делает жизнь осмысленной. Абсолютно все в вашей жизни, начиная с диеты и кончая карьерными планами, должно быть согласовано с вашей жизненной целью, если вы хотите усиления гармонии существования.

Если ваше предназначение вам открылось, значит, ваша успешность заключается в мере вашей дисциплинированности, которая способствует усилению достоинств и нейтрализации недостатков и оплошностей. Если же ваше предназначение вам неизвестно, вы не можете выстроить свою жизнь. Развал — вот ее предопределенность. Вы работаете, но, поскольку работа не имеет отношения к ваше-

му призванию, это всего лишь способ заработать на жизнь. Круговорот ежедневных событий в семейном и дружеском кругу — это просто длинная и бесцельная череда ничего не значащих, похожих друг на друга моментов.

Вы чувствуете себя «размагниченным» по своей сути, чувствуете себя слабым. Это чувство опустошенности губительно для вашей эрекции — как в творчестве, так и в постели.

Но если ваше предназначение вам известно, каждый момент жизни, каждое движение души становятся ее полноценным выражением.

Тогда вы просто следуете трафарету — вы проживаете правду своей жизни, раздаете дары своей любви — шаг за шагом, момент за моментом. Это исполненная жизнь в каждом своем проявлении.

Мужчина, превосходящий себя, не пытается наполнить жизнь ни работой, ни отношениями с женщиной, ибо жизнь его полна. Работа и близость для него суть возможности раздавать свои дары, и он не замечает трудов своих в порыве дарения.

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ПЕРЕМЕНАМ ВСЕГО И ВСЯ

Мужчина должен быть готов отдать все, на все сто процентов для достижения поставленной цели, исполнить кармическое предназначение или освободиться от кармы, после чего уйти от этой специфической формы жизни. Он должен пройти через период неведения того, что ему делать со своей жизнью, вступить в этот период неведения и ждать знамения или появления новых целей. Такая цикличность, смена отчетливо целеустремленной деятельности периодами полного неведения того, что же, черт возьми, происходит, — естественные состояния для мужчины, который реализует свою карму в своем растворении в правде.

По мере познания самого себя в процессе жизни на краю ваше истинное предназначение заявит о себе. Вы начнете исподволь исследовать свои промежуточные цели, слой за слоем, каждый раз подбираясь все ближе к исполнению своей высшей цели. Как если бы ваша самая сокровенная, высшая цель располагалась в центре вашего существа, который одновременно является и центром концентриче-

ских окружностей, каждая из которых по мере удаления от центра символизирует все менее важную цель. Жизнь состоит в прохождении круга за кругом по направлению к центру.

Внешние цели чаще всего унаследованы от родителей или преподаны вам родителями, когда вы были ребенком. Возможно, ваш отец был пожарным, поэтому и вы хотели стать пожарным. Или, назло своему отцу, вы решили сделаться поджигателем. В любом случае внешние окружности, символизирующие ваши цели раннего возраста, имеют, как правило, лишь отдаленное сходство с вашими истинными, глубинными целями.

По мере приближения к центру окружностей вы будете познавать, скажем, свою глубокую цель, а вслед за ней, скажем, глубокую цель вашего сердца и т. п. по мере движения вглубь. Тем не менее вам может упорно не удаваться достичь своей истинной цели. Возможно, вам придется сжечь свою карму или осуществить промежуточную цель, что не приводит вас в восторг и сбивает с толку.

Разочарование жизнью испытать достаточно просто; успех никогда не удовлетворяет в той степени, о какой вы мечтали, стремясь к нему. И тому есть причина.

Успешное достижение промежуточной цели не может радовать слишком долго - это лишь подготовка к процессу достижения следующее го большего приближения к главной, глубинной цели. Каждая цель, каждая миссия требует полного проживания до момента ее выхолащивания, когда она больше не манит и, как потерявшая смысл, должна быть отброшена. Это и есть признак роста, часто по ошибке принимаемый за признак поражения.

Вот вы, вооружившись бизнес-планом, работали над его осуществлением несколько лет, и вдруг — интерес улетучился. Вам известно, что, задержись вы в проекте еще на несколько лет, ваш финансовый выигрыш будет значительно выше по сравнению с тем, что вы получите, уйдя из проекта в настоящий момент. Но этот проект вам уже совсем неинтересен. Вы приобрели определенные навыки в процессе работы над ним, но проявить их вам не представилось возможности. И вас мучает вопрос, что делать сейчас, после приобретения определенного мастерства: доводить ли проект до конца, хотя работа над ним не представляет для вас ни малейшего интереса?

Возможно, с ним стоит повозиться. И вы слишком торопитесь с ним распрощаться, пугаясь как успеха, так и поражения, или вам просто лень его продолжать. Это одна

возможность. Выясните мнение друзей по поводу того, что с вами происходит: вы выдохлись или просто-напросто боитесь довести проект до конца. Если, по мнению друзей, вы слишком торопитесь, оставайтесь в проекте.

Тем не менее нельзя не принимать во внимание и возможность того, что ваше кармическое предназначение просто исчерпало себя. Возможно, речь идет лишь о промежуточной цели, которую вы достигли на пути к главной. И вам следует переходить на другой, приближающий к ней уровень.

Вот некоторые признаки, свидетельствующие о достижении цели определенного уровня:

1. Неожиданно пропадает заинтересованность в проекте или миссии, который (-ая) еще недавно вас невероятно мотивировал.
2. Вы на удивление свободны от каких-либо сожалений в связи с началом проекта или его окончанием.
3. Даже если вы не имеете ни малейшего представления о том, что делать дальше, вам все ясно, вас не мучают сомнения и, что важно, вы абсолютно безмятежны.
4. Вы чувствуете прилив энергии, предвкушая окончание работы над проектом.
5. Этот проект — такая же глупость, как коллекционирование шнурков или оклейка стен заправки квитанциями вместо обоев. Разумеется, всем этим можно заняться, но почему этим должен заниматься именно я?

Если вы испытываете что-нибудь подобное в связи с неким проектом, вам скорее всего пора прекратить работу над ним. Избавьтесь от него корректно, убедившись, что никому не осложните этим жизнь. Возможно, это займет некоторое время, тем не менее важно, чтобы этот этап движения к главной цели закончился «чисто» и не породил НИКАКОЙ КАРМЫ или обязательств, которые могут осложнить вашу или чью-либо жизнь.

Следующий уровень при движении к цели может заявить о себе немедленно, чуть переход на него состоялся. Но чаще всего вы об этом не догадываетесь. По завершении каждого этапа вы можете переживать приступы потери смысла жизни. Вы знаете, что старый проект для вас закончен, и вам неизвестно, каким будет следующий. Ждите знамения.

Процесс ожидания ускорить невозможно. Возможно, вам придется взяться за временную работу, чтобы продержаться до тех пор, пока следующий уровень не заявит о себе. А может, у вас достаточно денег, чтобы просто ждать. Но в любом случае важно быть открытым знамению того. И вы пребываете открытым знамению, просто сохраняя внимание и не позволяя себе отвлекаться. Не надо телевизора и компьютерных игр. Не надо ежевечер-

него пива с друзьями, не назначайте свидания с дюжиной женщин. Просто дожидайтесь. Возможно, вам захочется побыть в одиночестве где-нибудь вдали от всех. Что бы вы ни делали, главное — поддерживать свою бдительность и открытость, чтобы «принять» видение, указывающее на то, что же дальше делать. И оно придет.

Видение чаще всего не выглядит проработанным детально. У вас, быть может, возникнет ощущение направления движения, что же до последовательности практических шагов, то ясности нет. Но если возникает импульс, отвечайте на него. Не дожидайтесь детальной ясности. Разбирайтесь методом проб и ошибок, что следует делать.

Скажем, вы были брокером на бирже, но прошли этот целевой слой. У вас есть сбережения, и вы ждете видения о переходе на следующий уровень. Посходив три недели с ума и по-прежнему не имея ни малейшего представления о том, чем заняться, вы начинаете ощущать желание работать с людьми. Вы начинаете фантазировать на предмет того, как помогать людям начать бизнес. У вас есть друзья, испытывающие настоятельную потребность спасать мир, но они никудышные бизнесмены и не способны сдвинуться с места. Вы звоните им и предлагаете свою помощь.

Помогая им, вы постоянно испытываете позывные своей цели. Скорее всего, это фальстарт. Пока до вас не доходит, что вот уже дюжина представителей некоммерче-

ских организаций позвонили вам и просили совета. У вас возникает ощущение, что сама вселенная вам помогает двигаться в выбранном направлении. У вас ни малейшего понятия о том, можно ли таким образом зарабатывать на жизнь, но пока вас все устраивает. И вы отдаетесь занятию и отдаете свой дар на все 100%, не получая ничего взамен.

Вскоре о вашей деятельности узнает некий богатый человек. Его восхищает ваше служение другим. Он становится вашим спонсором. Теперь вы в полном порядке. У вас приличный доход, вы занимаетесь тем, что вам нравится, и вы помогаете другим. Вы любите то, что делаете, а потому генерируете любовь в тех, кто вступает с вами в контакт. Вы чувствуете полноту жизни.

И вот однажды, спустя несколько лет, все заканчивается. Уровень пройден. И весь цикл начинается сначала, и так повторяется несколько раз, пока вы не проходите все уровни, подводящие к вашей заветной цели. И вы продолжаете движение — пока и эта, конечная, цель не растворится в блаженстве любви, которая есть вы.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ СЕМЬЮ В КАЧЕСТВЕ ОТГОВОРКИ

Если мужчине не удается понять, что есть его глубинная цель, или если он постоянно поступается ею, используя в качестве отговорки необходимость заботиться о семье, он ослабляет тем самым свою сущность, теряя при этом глубину и ослабляя свое присутствие в жизни. Его женщина теряет веру в него и свою сексуальную полярность по отношению к нему, хотя он инвестирует свою энергию в исполнение родительских функций и домашней работы. Мужчина, без сомнения, должен в полную силу принимать участие в воспитании детей и делах по хозяйству. Но если он при этом поступается своей глубинной целью, это приносит всем только страдания.

Заботьтесь о детях и хозяйстве сколько вашей душе угодно. Но если вы, делая все это, поступаетесь своим предназначением достаточно долгое время, вы на самом деле не помогаете никому.

Воспитание детей, как и любые обязательства любви, требуют от вас пренебречь обязанностями перед собой ради исполнения более ответственного задания во имя служения любви. Что вполне естественно для обремененного домашним хозяйством. Однако, поступая так, вы не можете отказаться от своего глубинного предназначения, кастрация жизни приведет к разбитости и подавленности.

И ваш отказ от себя скажется негативно на вашей жене и детях. Они почувствуют вашу слабость. Ваша жена начнет брать на себя больше ответственности, чем ей на самом деле хочется, поскольку ей очевидна ваша неспособность принимать решения самостоятельно, а кому-то ведь надо этим заниматься. Дети не будут считаться с вами как с воспитателем, поскольку они чувствуют присущую вам слабость, вашу неспособность к самодисциплине. Никакие ухищрения не помогут отказавшемуся следовать своему предназначению: ваш дом станет местом испытания вас на прочность, и вы проиграете.

Разумеется, как отец и семьянин, вы захотите отдать всю любовь, опыт, энергию и время семье. В этом вся ваша радость, которая также превратится в вашу потребность. При этом отношение к самому мотиву — посвящения себя дому и семье — может у партнеров не совпадать, что и является предметом исследования для обоих. Этот мотив может изменяться как для мужчины, так и для женщины в зависимости от проживаемого ими периода.

Приоритет феминного начала у мужчин и у женщин наполняет их отношения любовью. Приоритет маскулинного начала — исполнение миссии, которая заключается в стремлении к свободе. По идее подлинная любовь и подлинная свобода — одно и то же. Однако пути — маскулинный и феминный — к этому союзу любви и свободы различны.

Если ваша женщина наделена более сильным, чем вы, феминным началом или она находится в более «феминной» фазе своей жизни, приоритетом для нее является наполнение своей жизни любовью, и вся ее сущность будет в большей степени, чем ваша, удовлетворена любовью. Также и вам общение с детьми может доставлять огромную радость, но если вы от природы наделены мужской сущностью или находитесь в маскулинной фазе своей жизни, это удовлетворение не может наполнять вас в той же степени, в какой наполняет ее. Даже если ваша любовь к детям каждой своей каплей идентична материнской, отношения с ними могут быть лишь частью вашего глубинного предназначения.

В чем ваше глубинное предназначение? Есть мужчины, для которых оно в семье. Если вы принадлежите к их числу, то скорее всего вас не сильно беспокоит, используете ли вы семью в качестве отговорки. И все же многие мужчины, независимо от силы их любви к своим семьям, слышат наряду с этим и другой еще в большей степени незаглушаемый призыв. Не следуя ему, они ослабляют свою сущность, даже если всем сердцем любят свою семью и не мечтают ни о чем другом, кроме служения ей.

Если вам уже открылся ваш путь и вы живете полной жизнью, ваша сущность активирована в полную силу. И ваши дети реагируют на ваше осознанное включение иначе, чем на вашу амбивалентность (раздвоенность) — на то самое «благоприобретение», результат вашего от-

каза от своего глубинного предназначения «ради детей». Краткосрочное общение с вами, с любящим отцом, который абсолютно адекватен, не надломлен внутри и несет свою миссию в жизнь, более благоприятно скажется на детях, чем длительное общение с отцом, пусть и очень их любящим, но при этом ослабленным амбивалентностью и утратившим представление о своем истинном предназначении.

Большинство знаний, полученных детьми от родителей, — это впитанные знания. Если отец — слабый по своей сути, раздираемый противоречиями человек, этот опыт станет достоянием детей. Точно так же, как это было между вами и вашим отцом, и ваши дети подсознательно копируют усвоенные из общения с вами манеры, заражаясь тем самым и вашим эмоциональным состоянием.

Свойственное вам эмоциональное состояние - гармоничное как следствие соответствия глубинному предназначению или мучительное в своей противоречивости — станет частью натуры ваших детей.

Лучше нанять кого-нибудь для присмотра за детьми, чем постоянно подавлять свое глубинное предназначение

и изменять самому себе из чувства долга перед ними. Не столько длительность общения, сколько его качество оказывает влияние на детское развитие. Дети особенно чувствительны к эмоциональным оттенкам. Если вы по сути своей не удовлетворены, если вы не живете в соответствии со своим глубинным предназначением, дети обязательно это почувствуют.

Познайте свое глубинное предназначение и найдите способ любить свою семью, не изменяя себе. Не стройте свои отношения с женой и детьми на фундаменте личной внутренней разобщенности. Не используйте семью в качестве уважительной причины не быть тем, чем вы призваны стать. Современные средства регулирования рождаемости делают рождение детей сознательным выбором. Посвящая себя семье и детям, вы берете на себя обязательство служить им со всей силой любви, что целесообразно лишь при условии, если та жизнь, которую вы ведете, созвучна вашему глубинному предназначению.

Не пытайтесь ввести в заблуждение своих домочадцев на предмет полной гармонии собственного существования. Не используйте их в качестве разрешения себе не проделывать всю необходимую работу по самореализации. Вы можете сочетать любовь к семье и следование собственному жизненному предназначению, если приложите усилия к самодисциплине, научившись жить, ориентируясь на свое глубинное предназначение в качестве приорите-

та. И тогда время, проведенное с семьей, будет по-настоящему, в полном объеме, посвящено семье. Ведь это ваше посвящение семье не отравлено ни саднящим хроническим чувством утраты вследствие неисполненного предназначения, ни внутренней раздвоенностью. Поскольку вы пошли именно туда, куда вам хотелось, и делали то, чего вам хотелось.

НЕ РАСТЕРЯЙТЕСЬ В ПОТОКЕ ДЕЛ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

К какой бы цели ни стремился мужчина, он должен постоянно подпитывать трансцендентальные элементы своей жизни посредством медитации и уединения. Мужчина не должен в водовороте дел и бытовых подробностей забыть о главном: о том, что жизнь в конце концов не может предложить ему большего, чем глубинная правда, содержащаяся в настоящем, текущем, моменте. Каким бы новым ни выглядело новое, ни одно новое задание не способно сделать вас более сознательным или более свободным, чем вы в состоянии быть в настоящий момент.

Скорее всего, вы имеете представление о том, как вы выглядите в состоянии «do modus», то есть когда с головой погружены в какое-либо дело. Вы абсолютно сконцентрированы на желании выполнить задание. И вы не хотите, чтобы вас отвлекали. Если к вам обращаются с вопросом, вы игнорируете его или бросаете что-то в ответ, лишь бы не отвлекаться. Такой «do modus» характерен для мужчин. Смотрите ли телепередачу или пишете отчет, ваше внимание сосредоточено на том, чем вы заняты, и вам не хочется отвлекаться.

«Do modus» — великое мужское преимущество. И недостаток. Прекрасное качество — быть в состоянии закончить работу вопреки обстоятельствам. И способность сохранять собранность и целеустремленность. Но если бесконечные сиюминутные задания заслонили от вас великую цель, тогда есть все основания считать себя просто машиной.

Скажем, в данный момент, читая эти строки, вы можете пребывать в do modus, то есть быть полностью захваченным процессом чтения. Если вам суждено умереть прямо сейчас, в чем будет заключаться содержание вашей последней минуты? Занимает ли вас неразрешимая загадка мироздания, будет ли последний момент вашей жизни преисполнен благодарности и благоговения? Распахнуто ли ваше сердце, дабы ваш последний момент стал растворением в совершенстве любви? Или, быть может, вы так захвачены своим заданием, что вряд ли способны заметить смерть, подступившую к вам, вплоть до самого заветного предела, когда — опля! — и все уже позади?

Считайте, что вы успешно прошли тест на полноту жизни, если готовы умереть в любой момент, являясь свободным человеком в окружении тех, кто вас любит, и с сознанием того, что вы при жизни сделали все, что могли, раздавая свои дары, и познали правду бытия.

Раскрылись ли вы до конца в любви? Или вы не успели выразить сполна свои чувства и это омрачает вашу душу в последнюю минуту вашей жизни? Испытываете ли вы трепет, стоя на пороге великой тайны? Или вы так поглощены своей работой и проектами, что не способны больше дивиться чуду бытия, каждый момент которого возникает из великой тайны и растворяется в ней? Неужели шоры проектного ража сужают ваш кругозор даже в эту минуту?

Никто не оспаривает важность работы. Но с количеством заданий не растет ни количество любви, ни количество свободы, ни степень осознанности существования. Работа неисчерпаема, и ее всегда можно сделать еще лучше, т. е. ощущение завершенности недостижимо. Делание — это просто нормальное состояние вашего тела. И чтобы оно находилось в рабочем состоянии, надо пить и есть. Вы должны работать, заботиться о потомстве и чистить зубы. Но вся эта, так сказать, механика земной жизни не имеет отношения к познанию вами абсолютной правды вашего существования.

Правильное отношение к работе заключается в приобретении дополнительной энергии, которую можно направить на то, что действительно значит: на постижение того, что такое полнота свободы, и на достижение ее.

Имеете ли представление, о чем идет речь? Может, вы уже заняты упорными поисками глубинной правды вашего существования? Если вот на этот самый момент то, чем вы занимаетесь ради заработка, не поддерживает ваше существование таким образом, что вы можете заниматься поисками ответов на эти вопросы, прекратите проект или поменяйте его на другой, который поддерживает вашу поисковую работу. Иначе вы просто теряете время.

Многие женщины расточают сокровища своей жизни на кружение в вихре эмоций, тогда как многие мужчины расходуют свои жизни на выполнение производственных заданий. Они ворочают жернова день за днем, год за годом... Не лучше ли поднять глаза, постараться заглянуть за горизонт и работать над поставленной задачей в духе уборки дома в солнечный день (когда из дома не терпится вырваться).

Чтобы напоминать себе о тривиальности своих ежедневных рабочих потуг, делайте паузы, чтобы опомниться. Эти паузы должны довести до вашего сознания то, что на самом деле происходит, обнажив суть момента. Думайте о собственной смерти. Задерживайте в памяти наиболее яркие моменты проявления собственной жизни. Созерцайте тайну бытия. Расслабьтесь, чтобы ощутить всю глубину и всю полноту любви, на которые вы способны. Размышляйте о вечности, после чего вернитесь к своим

рабочим заданиям. Таким образом вы никогда не потеряете из виду жизненную перспективу, и жизнь перестанет восприниматься чередой заданий. Вы — вовсе не управляемый прибор. Вы — воплощение бесконечной тайны любви. Не забывайте об этом и на рабочем месте.

НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО С ЖЕНЩИНОЙ КОГДА-НИБУДЬ БУДЕТ ЛЕГЧЕ

Женщина — так часто кажется — постоянно испытывает способность своего мужчины сохранять верность цели и принципам. Она тестирует его стремление к свободе и глубину его любви, ибо ей надо убедиться, что он заслуживает доверия. Ее тесты могут принимать форму жалоб, нападок, перемены решений, выражения сомнений в нем; она может пытаться привести его в смятение и даже делать все, чтобы подорвать его веру в его цель, — все это как в скрытом, так и в явном виде. Мужчине бессмысленно надеяться на то, что женщина когда-нибудь прекратит свои проверки и его жизнь станет легче. Ему следует преисполниться благодарности женщине за то, что она утруждает себя для того, чтобы ощутить его силу, его цельность и его открытость. Она желает, чтобы он был до конца правдивым и любил. И чтобы он рос над собой. Вот смысл ее тестирования.

Каждый момент вашей жизни представляет собой или тестирование, или чествование. То же — и вдвойне! — справедливо применительно к каждому моменту общения между вами и женщиной. Уже сам факт ее существо-

вания — настоящее для вас испытание. При этом одно из ее утонченных удовольствий во время близости с вами — испытывать вас и убеждаться, что вы приняли ее вызов и устояли.

Наиболее эротичный момент для женщины — убеждаться в том, что вы — Шива, Божественная Мужественность, то есть невозмутимый, любящий всем своим существом, вечно вменяемый и всепроникающий. Она не может вас изменить, потому что вы уже то, что вы есть, с ней или без нее. Она не может вас отогнать, потому что вы уже бесстрашно проникаете в нее, наполняя собой ее тело и душу. Ей уже не сбить вас с толку, ибо вы уже голосуете за истину всем своим скипетром и он — несгибаем, несмотря на все ее уловки. Ощутив в вас эту огромность любви и свободы, она уже может вам доверять, заканчивает свое тестирование. Открывает праздник любви и празднует его.

До тех пор, пока снова не захочет вас испытывать, Шива вы уже или еще нет. И тест начнется сначала. И вот как устроена жизнь: чем в большей степени вы шивоподобны, тем неукротимее ее раж тестирования.

Скажем, вы долго и упорно работали над тем, чтобы добиться определенного финансового выигрыша. Вдруг у вас получилось: вы заработали огромные деньги. Вы счастливы, вы окрылены. Вас впечатляет собственное ве-

личие. Вы возвращаетесь домой, к своей женщине, и пытаетесь разделить с ней свою радость.

— Я только что сделал миллион долларов.

— Неплохо.

— Неплохо?! Разве тебе неизвестно, каких усилий мне это стоило?

— Известно. Можно сказать, ты не показывался месяцами. Не забыл ли ты купить молоко по дороге домой?

— Прости! Забыл. Плевать. Мы же можем теперь купить целую ферму.

— Я сегодня уже три раза напомнила тебе о молоке. И положила записку с моей просьбой тебе на портфель. Как ты мог забыть?

— Я же уже извинился. И немедленно отправляюсь за этим проклятым молоком...

Что с ней? Почему она изводит вас? Ей хочется уценить ваш успех? Нет. Потому, что ваш успех ни черта для нее не значит. Если при этом она лишается времени на проявления любви.

И ей известно, что при наличии у вас времени и любви ничего из сказанного ею не может вывести вас из равновесия. Поэтому она и пытается вывести вас из равновесия. Ей важно убедиться, что это невозможно, даже если бить вас в больные места.

Разумеется, ей известно, что значит для вас этот момент торжества. Именно поэтому она гложет вас именно сейчас. Вовсе не с целью вас обидеть. Она хочет, чтобы вы явили себя Шивой. Она желает почувствовать вашу силу. Убедиться, что ваша способность быть счастливым не зависит ни от ее выпадов, ни от выигрыша в миллион долларов. Она хочет знать наверняка, что вы и есть тот самый — мужчина, способный превзойти себя.

Такая степень свободы — высший класс. Разумеется, порой вы вовсе не прочь, чтобы она снизила свою планку. Но если вы мужчина, живущий на пределе и испытывающий себя, чтобы расти над собой, вам нужно, чтобы она вас испытывала. Пусть это вам *не нравится*. Но вы же сами не желаете того, чтобы она удовлетворилась *шутом* в качестве партнера, чью способность испытывать счастье регулирует настроение женщины. Если вы проникнуты своей миссией, то счастливы априори и в легкие, и в трудные времена. Вы не нуждаетесь в поощрительных поглаживаниях женщины, чтобы нести бремя своей миссии. Вам нравятся поглаживания, но вам больше не нужна мамочка и ее похвалы «хорошего мальчика». И вашей женщине тоже не нужно, чтобы

вы нуждались в мамочке. Ее от самой этой мысли тошнит.

Если ваша женщина — слабая личность, она может быть расположена к слабым мужчинам и потому играть на вашей потребности чувствовать себя хорошим мальчиком. Но если она женщина в полном смысле слова, и при этом сильная женщина, то не потерпит детских желаний поглаживания по голове, коллекционирования больших игрушек и стремления чувствовать себя повелителем джунглей. Настоящая женщина, любя в вас вашу детскость, желает, чтобы вы в жизни следовали своей глубинной правде, а не цеплялись за детство, оказавшись неспособным перерасти детские комплексы. Она хочет быть уверенной, что вы переросли потребность в поощрениях и в игрушках за миллион долларов. Она хочет испытать на излом силу вашей правды.

И будьте уверены, она испытает вас с пристрастием. Ей и самой может быть до конца неочевидным, для чего, но она обязательно найдет ваши больные места и не преминет потыкать в них (особенно когда вы взлетели на волне успеха), чтобы испытать вашу силу. И если сломаетесь, считайте, что провалили тест. Вы позволили женщине себя девальвировать. Вы позволили себе продемонстрировать свою зависимость от ее оценок. Вы слабак, пусть и сделавший только что миллион долларов. И ваша женщина не может уважать вас по-настоящему.

Но если вы устояли, если выдержали ее натиск, не утратили ни чувства юмора, ни счастливого расположения духа и не поступились своей правдой, тест пройден.

— Разумеется, дорогая, сейчас тебе будет молоко, — отвечаете вы, хватая ее на руки и укладывая на диван, смеясь, целуя, глубоко заглядывая ей в глаза и заливая ее молоком своего восторга.

Теперь она может расслабиться. Теперь она знает, что по сути вы — Шива. Ее сердце спокойно. Вы заслуживаете доверия. Ей больше не нужно заботиться о том, чтобы вы ее наконец полюбили. Потому что вы *уже* любите. Ибо любовь — ваша суть. И полноценность — тоже. Поэтому мамочка вам не нужна. Вы не просто мужчина, вы стремитесь себя превзойти: т. е. вы тот самый — мужчина, который прикладывает максимум сил, чтобы жить, воплощая любовь как в любви, так и во всем огромном мире; который не закрывает сердца и настаивает на своей правде, как бы ни ополчалась на него его женщина. Вы тот самый, кто находит забавным упрек в том, что он не купил молока в день, когда заработал миллион.

Вы и есть тот, которого может уважать ваша женщина. Вот и наступил тот самый момент — момент подлинного

ликования. Теперь и она с чистым сердцем может присоединиться к хору ликующих, поскольку знает, что вы способны испытывать счастье независимо от ее похвал. И это ее ликование может длиться, наверное, целых десять минут. После чего она снова приступит к тестированию.

Оно не кончается никогда. Женщина постоянно испытывает своего мужчину ради радости почувствовать силу его любви, его способность уловить ее запрос во всех нюансах, его упорство, с которым он настаивает на своей правоте, и его умение любовью склонить ее к признанию этой его правоты, даже если ей это не нравится, — вернее, *особенно* если ей это не нравится. Ее выражения недовольства — пролог ее удовольствия. Это же не столько критика, сколько тест на вашу «шивоподобность». Вся критика без остатка растворится в любви, как только в самый разгар порки она уловит, что ваше счастливое довольство неподдельно, отсюда и ваш юмор.

А порка не кончается никогда. Вот в чем секрет. От нее не уйти. Даже если вы поменяете женщину. Даже если пройдете курс терапии. Даже если добьетесь финансового могущества и виртуозности в сексе. Ваша женщина испытывает вас, потому что любит. Она хочет почувствовать вашу сущность. Она хочет почувствовать вашу любовь. И она хочет убедиться в том, что ваши сущность и любовь сильнее тех терний, уколами которых она вас испытывает. Пройдете вы испытания, и она расслабится, признав полярность мужского и женского. И доверится вам.

Любят сильнее те женщины, которые сильнее испытывают. Ибо им надо, чтобы вы стали самим собой в наиболее полноценном и неотразимом варианте. На меньшее она не согласна. И она знает, что для вас это — лучшее. Ее переполняет внутренняя уверенность в том, что на самом деле вы — Шива, иначе бы не выдержали ее испытания. А о том, что она умеет пытать, вам хорошо известно.

Но ничего не поделаешь. Если ваша цель — свобода, иначе стать свободным у вас не получится.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КАК ИМЕТЬ ДЕЛО С ЖЕНЩИНОЙ

ЖЕНЩИНЫ НЕ ВРУТ

«Отвечать за свои слова»—это маскулинный признак как в мужчинах, так и в женщинах. Человек феминной сущности не всегда отвечает за свои слова,при этом сказанное нельзя квалифицировать как «вранье». В феминном сознании слова и факты уступают первенство эмоциям и колебаниям настроения как реакции на отношения. Когда она говорит: «Ненавижу тебя!», или «Я никогда не перееду в Техас», или «Я не хочу в кино»,—это чаще всего значит, что на нее накатило определенное настроение, и не свидетельствует о хорошо продуманной позиции. Маскулинность же имеет в виду именно то, что говорит. Слова мужчины—его честь. Феминность выражает словами свои чувства. Слово женщины—это ее подлинное выражение. В данный момент.

Слушая женщину, слушайте ее звучание — подобно тому, как вы слушаете океан, ветер или листву. Звуки, которые она издает, порождаются движением ее чувств. Разумеется, время от времени она говорит в «мужском стиле», именно то, что имеет в виду, но гораздо чаще и почти всегда в состоянии эмоционального подъема, все произносимое ею — голос ее чувств. Феминная речь — больше поэзия, чем четко сформулированное руководство к дей-

ствию. В момент эмоционального подъема то, как она говорит о том, что сделает, — выражение того, что с ней «делается» в данный момент. Ее чувства, как, впрочем, и намерения, могут измениться в пять минут. И так каждые пять минут.

В тот самый момент, когда вы, изумленный поведением любимой женщины, лепечете: «Но ведь ты же говорила...», — вы забываете, что у нее феминная сущность. То, что говорит ваша женщина, подобно проплывающему в небе облаку: приятных форм и явственное, и совершенно неузнаваемое уже в следующий момент. Облако — это результат физического взаимодействия воды, воздуха и ветра. Слова вашей женщины — физика ее чувств, отношений, нюансов создавшейся ситуации, явных и неявных. Через мгновение эти факторы могут измениться вместе с выражениями женщины.

Вот вы спрашиваете ее:

— Хочешь пойти в кино?

И она вам отвечает:

— Не особенно.

После чего вы обнимаете ее, кружите, после чего говорите:

— Все. Пошли в кино.

И она ответит вам:

— О'кей.

Это вовсе не значит, что она говорит о своем желании пойти в кино. Она говорит о своем ощущении вашего к ней отношения в данный момент. Если после ее слов о том, что она не хочет идти в кино, вы, ответив «ладно», сядете смотреть телевизор, вы ничего не поняли. На самом деле она сказала вам вовсе не о том, что не хочет пойти в кино, даже если это именно то, что она вам сказала.

Но сказать, что она говорит неправду, — некорректно. Для мужчины или для кого-нибудь объясняющегося в маскулинном стиле все то, что не является правдой, — ложь. А для феминного сознания правда — утлая конструкция по сравнению с мощным потоком ее чувств. А «правда» по-фемински — то, что реально испытывает *в данный момент времени*.

Итак, когда она говорит, что согласна переехать с вами в Питтсбург, а потом, после того как вы продали дом, говорит, что не хочет с вами туда ехать, не орите: «Но ты же сказала!..» Когда она в первый раз согласилась переезжать, отношения вызывали у нее хорошие чувства. А когда она сказала, что не хочет переезжать, ей что-то в отношениях не понравилось. Вместо того чтобы спорить с ней на предмет того, что она сказала и чего не говорила, лучше займитесь с ней любовью.

Основное правило звучит так: не доверяйте содержанию того, что говорит вам ваша женщина, если момент, когда она произносит эти свои слова, не является моментом, глубоко наполненным проявлениями любви.

Но даже и тогда ее слова имеют скорее всего отношение к чувствам, которые она испытывает в данный момент, а вовсе не обязательно к предмету, каким бы он ни был, который является темой ее реплики. Никогда не строй свои планы, руководствуясь заявлениями женщины о том, что она хочет делать, если она при этом находится во власти любовной эйфории. После чего ожидай в любой момент перемены ее намерений в связи с внезапной переменой ее настроения. Помни, что женское существо в большей степени, чем твое, чувствительно к изменениям в природе. Старайся не путать: одно дело женские перемены настроения, другое — мудрое женское сердце.

Женщины вовсе не лгуньи, хотя многие мужчины уверены в обратном. Как бы там ни было, мужчина несет ответственность за то, что решение, которое он принимает, выношено им самим и не противоречит его внутренней правде. Иначе он изменяет своей правде, компрометирует ее, подстраивая под переменчивые настроения своей женщины, которую он скорее всего еще и будет во всем винить.

КАК ИМЕТЬ ДЕЛО С ЖЕНЩИНОЙ

Выслушайте женщину внимательно и до конца. Вникните в то, что она говорит, чтобы понять, что она хочет сказать. Внимательно проанализировав ввод в полном объеме, самостоятельно принимайте решение, полагаясь на свою интуицию. Таким образом, если женщина склонна постоянно менять свое мнение, вам не придется упрекать ее за то, что она ставит вас в неудобное положение. Скорее вам покажется очаровательной и ее утонченная чувствительность, и переменчивость ее эмоциональной «погоды». Вы можете вести себя по своему усмотрению, будучи при этом уверенным, что вы принимаете лучшее для себя решение, которое при этом учитывает — в придачу к колебаниям мнений и настроений — всю глубину ее женской мудрости.

ХВАЛИТЕ ЕЕ

Маскулинность прирастает испытаниями, феминность — похвалой. Мужчина должен быть эмоциональным и безудержным в выражении восхищения и признательности своей женщине. Поощряй ее, не скупись на похвалу.

Мужчины растут над собой, отвечая на вызовы. Мальчиком вас подначивают друзья: «Спорим, не перепрыгнешь через забор!» На сборах вам бросают в лицо «дубина стоеросовая, вонючий козел», и это вас мобилизует и заставляет показать себя с лучшей стороны. Итак, возможно, как мужчине, вам присуща способность бросать вызов другим, включая свою женщину, чтобы подвигнуть ее стать лучше, расти над собой.

Вызов способствует росту лишь маскулинной составляющей вашей женщины. Феминная же нуждается в поддержке и похвалах. Фраза типа «как же я люблю твои формы» в большей степени стимулирует ее, чем «надеюсь, ты прекратишь поправляться».

Похвала стимулирует в вашей женщине именно те качества, за которые вы ее хвалите. «Улыбка делает тебя такой красивой» — эта фраза эффективнее, чем «ты просто

безобразна, когда хмуришься», хотя обе означают, что вам нравится ее улыбка. Говоря с женщиной, всегда имеет смысл называть полупустой стакан наполовину полным.

Похвала — это словесная пища для взращивания феминных качеств. Хочется, чтобы в женщине добавилось сияния, здоровья, красоты, глубины, уверенности в себе? Нахваливайте эти ее качества. Ежедневно, ежечасно.

Большинству мужчин дается с трудом наука хвалить свою женщину именно за те качества, которые в ней недостаточно развиты, — с целью развить эти качества до степени, достойной похвалы. Другими словами, нахваливайте ее именно за те качества, которые вы бы хотели в ней усилить. Уверены ли вы в том, что вашей женщине пойдут на пользу активные занятия спортом, — не говорите ей об этом. Ибо этот ваш совет может показаться ей оскорбительным, как свидетельство неприятия ее природы. Вместо этого рассказывайте ей о том, что она особенно сексуально выглядит разгоряченной в своем спортивном трико. Рассказывайте ей, как вы возбуждаетесь, наблюдая за движениями ее тела. И не забудьте уточнить, движения какой части ее тела вы считаете особо неотразимыми.

Ваша похвала ее спортивного ража повысит ее спортивный раж. С другой стороны, вы доводите до ее сознания, что же ей, по вашему мнению, нужно в себе улучшить. Похвала действенна. Сообщения — нет. Похвала мотивирует. Упреки — нет. Попробуйте сами. Открыто восторгайтесь пленительными для вас качествами своей женщины — от пяти до десяти раз на дню. И смотрите, что из этого будет.

ПРОЯВЛЯЯ ТЕРПЕНИЕ, ВЫ ЕЕ ОБИЖАЕТЕ

Мужчина чувствует себя обиженным и беспомощным, если не решается или просто не умеет переламывать ее настроения и нейтрализовывать ее выходки, обращая все в любовь. Ему трудно с ней совладать. Но в том, что она так раздражительна и недовольна, не только ее вина. Это также знак того, что ее недостаточно наполняли любовью. Когда мужчина отстраняется и просто не реагирует на приступы саморазрушительного настроения жены, это признак его слабости. Это значит, он просто отстраняется от женщин и мира, вместо того чтобы служить женщинам и миру своей любовью. Мужчине не следует терпеть раздражительность и перепады настроения своей женщины, при этом он должен служить ей и любить ее беззаветно, со всем жаром, на который только способно его сердце. И если она не может или не хочет ответить ему любовью на его любовь, возможно, разумнее будет разорвать с ней отношения. С сознанием того, что не в чем себя винить и не о чем сожалеть, ибо он сделал все, что мог.

Весь смысл интимных отношений в том, чтобы служить другому, способствуя взаимной любви и обеспечивая личностный рост друг друга, вероятно, в большей степени, чем стараясь сам для себя. Иначе к чему и вступать в ин-

тимные отношения, если бы личностный рост и любовь выигрывали от одиночества?

Одаривая друг друга, каждый из двоих развивается интенсивнее, чем в ситуации предоставленности самому себе.

Один из самых ценных даров, который вы можете преподнести своей женщине, — ваша способность открыть ее сердце. Разумеется, ей и самой по силам справиться со своим мрачным настроением. Но твоя маскулинная любовь подобна вспышке молнии. Она не владеет этим доступным вам способом разгонять тьму.

Скорее всего и вас, как и большинство мужчин, рано или поздно утомят перепады настроения женщины. Вы начнете реагировать на нее, как на зубную боль. Вам захочется одного: чтобы она наконец оставила вас в покое и сама занялась собой. При этом вы можете чувствовать себя измученным и опустошенным. В конце концов вы научитесь терпеть ее настроения, внутренне закипая при этом. Вы будете недоумевать: чего же ей не хватает? Почему она постоянно недовольна?

Феминная сущностная составляющая вашей женщины то проявляется во внезапных приступах любви (легкий случай), то в приступах замкнутости в себе, что в конечном итоге превращается для вас в испытание вашей способности до нее достучаться (тяжелый случай). Фе-

минная цикличность подобна всем другим проявлениям цикличности в природе: она не кончается никогда. Чем быстрее вы научитесь танцевать в обнимку с этими проявлениям зацикленности и закрытости, тем быстрее вы оба перерастете эту психодраму и научитесь находить в пьесе юмор.

Вместо того чтобы терпеливо сносить женскую эмоциональную зацикленность, разомкните ее искусной любовью. Преподнести такой подарок вам по силам. Вы оба больше выиграете от твоих подарков, чем от твоего терпения. Превосходящий себя мужчина считает переменчивость настроений своей женщины не проклятием, а вызовом и развлечением.

Способов творчески обращаться с ее настроениями и помочь ей от них избавиться хватает. Щекочите ее. Сбросьте одежды и танцуйте танец племени ватузи. Исполняйте для нее оперные арии. Имитируйте животных. Накричите на нее, после чего страстно целуйте. Прижимайтесь своим животом к ее животу, пока она не растает. Оторвите ее от земли и закружите. И поговорить с ней тоже можно — время от времени, но главный способ общения — шутка и физические проявления любви.

А если она блокирует все ваши попытки, несмотря ни на какие ваши усилия? Просто расслабьтесь. Вы сделали все, что могли. Если вы недостаточно умелы, чтобы служить ей, или она не соизволяет принять ваши дары, скорее всего вы вместе не с той женщиной.

В любом случае имейте в виду: любая женщина с феминной сексуальной сущностью будет проявлять блокирующее поведение каждый день и без всякой явной на то «причины». И этих проявлений не избежать, ни меняя женщин, ни проявляя чудеса терпения. Единственное, что можно сделать, — развить в себе способность помогать женщине от этих блокировок избавиться. Но до конца избавиться от них не получится, даже если вы неизменно являете ей свою страстность, бесстрашие, любовь и неистребимое чувство юмора. Погода подвержена переменам, дождливый период сменяется засушливым, ночь и день поочередно сменяют друг друга, и ваша женщина будет постоянно дрейфовать от открытости к закрытости, даже если ее жизнь подле вас вроде бы не оставляет желать лучшего.

Если вы с трудом переносите феминную переменчивость настроений, если вас вымотали бесконечные бессмысленные дискуссии, можете быть уверены в том, что вы и ваша женщина заняты тем, что обижаете друг друга. Не терпите перемены ее настроений. И не делайте их темой обсуждений. Участвуйте в них. Сделайте так, чтобы

женщина расцвела. Пусть ваши тела движутся согласованно. Откройте ее сердце своим юмором. Взломайте ее оборону своим бесстрашным присутствием. Заставьте ее сердце открыться, пусть оно открывается еще и еще, раз за разом. Она может и сама это сделать. Но если ей проще расти над собой без вас, если проще расти самостоятельно, без ваших даров, возможно, ей лучше не быть рядом с вами.

НЕ АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ ЖЕНЩИНУ

Феминные настроения и взгляды подобны погоде. То мрачные, то радужные, они переменчивы и непредсказуемы. Анализ невозможен. События непредставимы в виде цепочки причинно-следственной связи, приводящей к корню «зла». Нет исходного зла — есть шторм, порыв ветра, внезапная перемена погоды. И источники ненастья: перепады между зонами высокого и низкого давления в атмосфере любви. Когда женщина ощущает, как любовь нагнетается в атмосферу, ее плохое настроение испаряется без следа независимо от причины, испортившей настроение.

Вы — мужчина, и вам, возможно, хочется докопаться до источников проблем в своей жизни. С целью устранить причину этой проблемы. Добравшись до корня, вы надеетесь его выкорчевать раз и навсегда. Поэтому, когда женщина своим поведением демонстрирует вам наличие у нее эмоциональной проблемы, вам хотелось бы выяснить ее причину, что ее так расстраивает. Вы исходите из того, что причина есть. И хотите понять, что вызвало ухудшение настроения, чтобы все исправить.

Вы любите ее, поэтому вам важно прояснить ситуацию. И вы начинаете задавать ей вопросы: «Что-нибудь не так? Сделал ли я что-нибудь, что тебя так расстроило? Отчего ты плачешь? У тебя начинаются месячные? Или кто-нибудь сообщил тебе н
Вы в плену иллюзии. Вам кажется, что если вы обнаружите причину ее скорби, излечение не заставит себе ждать. Как бы не так! Ваши расспросы, судя по всему, только ухудшают ее состояние.

Вот что удивительно: оказывается, 90% эмоциональных проблем у женщин — следствие ощущения того, что их не любят. Потому не стойте истуканом и не анализируйте ее, как доктор или психотерапевт. Явите ей свою любовь - ту самую, которая подвигает вас на расспросы, — немедленно и убедительно.

Приблизьтесь к ней, загляните ей в глаза, обнимите ее, гладьте ее, скажите ей о том, как сильно вы ее любите, улыбайтесь ей, напойте, не раскрывая рта, ее любимую мелодию и примитесь с ней танцевать — и кто знает, не рассеется ли туча без следа? Ситуация может по-прежнему ее беспокоить, и ваша помощь ей тоже может оказаться нелишней, — но при этом эмоциональная нагрузка, преобразованная в любовь, исчезнет.

Случаи, когда ее настроение улучшается в результате анализа ее состояния, — большая редкость. Как правило, ваши попытки анализа и старания ей помочь выводят ее из себя еще больше. Спросите, что ей, расстроенной, нравится больше: когда ее анализируют или когда одаривают любовью? Подарить любовь очень просто, и это именно то, что в конечном счете нужно вам обоим. Но вам, как мужчине, свойственно желание попытаться привести ее в порядок. Именно этого ей категорически не нужно, и это гарантированный способ осложнить ситуацию, что обычно и происходит.

В следующий раз, когда у вашей женщины случится приступ плохого настроения, попробуйте следующее: допустите мысль о том, что она не чувствует себя любимой. Просто допустите, даже если такое простое объяснение представляется вам невероятным, даже если вы уверены в том, что ее расстройству должны быть какие-то веские причины, которые вам следует устранить. Допустите мысль, что она — скорее цветок, который требуется поливать, чем мотор с барахлящим карбюратором, который нужно продуть. Откажитесь от мысли о неполадках. Допустите лишь одно: ей неизменно нужно от вас любви в ее самых сильных, глубоких и нежных проявлениях.

Загляните ей в глаза своим полным любви взглядом, прикоснитесь к ней так, как ей нравится, чтобы к ней прикасались, говорите ей о своей любви или даже пойте о ней. Наблюдайте за ее настроением. Вы нейтрализовали ее на-

строение своей любовью — она теперь довольна и счастлива, вот теперь можно говорить о чем угодно, что требует обсуждения.

Расспрашивая свою женщину о причинах ее плохого настроения, вы идете по неверному пути. Начинать следует с выражения ей своей любви — глазами, прикосновениями, движениями, тембром голоса. После того, и только после того, как контур любви замкнулся, выясните, осталось ли еще что-то, что следует обсудить.

НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ ЖЕНЩИНЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО УСТРАНИТЬ ЕЕ СОБСТВЕННУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПРОБЛЕМУ

Предлагать женщине анализировать и приводить в порядок ее собственные эмоции есть отрицание ее феминной сущности — энергии движения в чистом виде, подобной океану. Она может научиться покоряться волей божьей, может научиться открывать свое закрытое сердце, научиться расслабиться на краю и довериться любви, но ей никогда ничего «не исправить», анализируя свою «проблему».

Мужчина может многое узнать о себе путем честного анализа собственных проблем. Лучший способ личностного роста заключается в анализе собственной несостоятельности, в выявлении причин и источника избыточных страданий в своей жизни с последующими преобразованиями того, что следует изменить. Например, вас не удовлетворяет работа. Вы анализируете ситуацию. Вы находите причину: ваш начальник вас использует, а вы

безропотно ему подчиняетесь. И вот вы решаете, что лучший способ решения проблемы — выразить начальнику свое недовольство. Вы собираетесь с духом, подходите к начальнику, изливаете ему наболевшее, и все позади. Проблема устранена. Конец. Вы осознали всю важность бесед с начальником и прояснили все застарелые проблемы, которые вас так тяготили.

И в личной жизни вы, вероятно, действуете по тому же принципу. Вас что-то не устраивает в жене. Возможно, вы уже обсуждали эту тему с друзьями или основательно обдумали ее. Вы пришли к выводу, что ваша жена мало о вас заботится. И что вам будете лучше, если ваша жена будет больше готовить и интенсивнее массировать. Затем приходит мысль о том, что и вашей жене тоже может захотеться, чтобы и вы для нее больше старались. Итак, вы сообщаете жене, чего от нее хотите, после чего спрашиваете: «А тебе чего бы от меня хотелось?» Пусть подумает и сообщит вам о результатах.

Для мужчины ход приемлемый. Но он неприемлем — абсолютно! — для вашей женщины. Почему? Потому что ей нужно только одно: ей нужен мужчина, который сам способен понять, что же ей нужно. Ей нужен мужчина, который ее любит, и эта его любовь — сопровождение ее жизни, в результате чего отпадает необходимость постоянно спрашивать ее, чего же она хочет.

Одно из самых сокровенных женских желаний в любви как раз и заключается в отсутствии необходимости постоянно направлять своего мужчину. Она хочет иметь возможность положиться в этом вопросе на него.

Есть отдельные ситуации, когда ей действительно хочется вас направлять, но большей частью она рада принять ваши дары на выбранном вами пути к интимности без того, чтобы просить вас об этом или объяснять, чего ей конкретно хочется.

Допустим, наступил день рождения жены. Если бы это был ваш день рождения, вам было бы приятно, если б ваша женщина исполнила какое-нибудь ваше желание. И вы думаете, что и она хочет того же. Вы говорите ей: «С днем рождения! Это твой день, и мы проведем его так, как тебе захочется. Мы можем пойти туда, куда ты захочешь, и заняться тем, что тебе по вкусу. Я готов выполнить любое твое желание. Скажи мне, чего ты хочешь?»

Сказанное представляет собой как раз обратное тому, что большинство женщин понимают под идеальным подарком ко дню рождения. Большинство женщин приведет почти в абсолютный восторг ваша фраза: «У тебя тридцать минут на сборы. Мы уезжаем на выходные, не спрашивай

куда. Все уже устроено. Тебе остается только собрать свои вещи, а остальное предоставь мне. Я намерен устроить тебе самый лучший день рождения в твоей жизни».

Пожалуй, самая лелеемая женская мечта о личной жизни (но не касающаяся ни бизнеса, ни дружбы) заключается в возможности расслабиться и сдаться с сознанием того, что мужчина обо всем позаботится. Когда она может просто получать от чего-нибудь удовольствие, избавленная от необходимости самой планировать и направлять мужчину. И быть просто эмоцией, движением, любовью в чистом виде, без анализа и решений. Ей остается только получать удовольствие от следования за мужчиной, который определяет направление, и она может быть тем, что и составляет женственность, феминность: незамутненной энергией.

Подобно океану, исходное состояние феминности заключается в движении всей своей мощью, но без конкретного направления. Это маскулинность отвечает за строительство каналов, дамб и пароходов, чтобы приобщиться к мощи феминного океана и переместиться из точки А в точку Б. Но феминность расплескивается во многих направлениях одновременно. Подобно кормчему корабля, рассекающего океанские просторы, маскулинность определяет курс и разрабатывает лоцию, ибо феминная энергия — неуправляемая мощь, подобная ветру и океанским течениям, всегда в движении, вечно прекрасная, разрушительная и порождающая жизнь.

Тот же принцип применим и при разрешении проблем в интимных отношениях. Каждый раз, когда вы принуждаете свою женщину быть больше кораблем, чем океаном, вы отрицаете тем самым саму суть феминной энергии. Каждый раз, когда вы склоняете ее проанализировать свое состояние и ситуацию, с целью взять ее под контроль, вы говорите с ней на «маскулинном» языке. Она может справиться с этим даже лучше, чем вы, но это не сделает ее счастливой.

Счастливая женщина — расслабленная и телом, и душой: мощная, непредсказуемая, неисчерпаемая, способная быть то неуправляемой и разрушительной, то тихой и безмятежной, — она всегда полна жизни, вся во власти своего океана-сердца. Предлагать ей анализировать свои эмоции — все равно что предлагать возвести стены прямо в океане, превратив часть его в плавательный бассейн.

Находиться внутри было бы более безопасно и предсказуемо, но с жизнью такие проекты несовместимы. Большинство мужчин пытаются превратить своих женщин в плавательный бассейн. Они обращаются с ними, как мужчина с мужчиной, обсуждая с женщинами их чувства так, как если бы их можно было, проанализировав, «починить».

Не тратьте время на это бесполезное занятие и в особенности не питайте надежды на то, что ваша женщина займется всем этим сама. Это все равно, как заставить себя, мужчину, поглощать любовные романы или смотреть фильмы о любви. Разумеется, вы в состоянии с этим справиться. Но скорее всего это не затронет ваше сердце в той же степени, как ее. И если она заставит вас делать это снова и снова, вы просто взбеситесь. Если она заключит, что главная проблема вашей жизни в том, что вы просто слишком редко смотрите «мыльные оперы», вы решите, что она окончательно спятила.

Мыльные оперы, романы и истории любви глубоко трогают женщин потому, что феминный приоритет заключается в насыщении отношений любовью. Маскулинный приоритет — определение цели и направления движения к ней. Анализируя цели и перенацеливая себя, вы можете разрешить многие свои эмоциональные проблемы. Феминный приоритет — любовь как цель и как направление.

Женщины достигают свободы, не анализируя себя, а отдаваясь любви. Не вашей любви. А своей. Они вырываются на свободу, отдаваясь грандиозному потоку любви, подобному их существу, и отдают свою жизнь на милость этой силе, заключенной в их сердце. Тут все решает глубина доверия, что, конечно, допускает сеансы аналитики.

Лучший способ служения женщине — помочь ей отдаться, довериться силе любви. Чтобы она смогла открыть свое сердце и стать тем, что она есть — любовью, и делиться ею, что является закономерным следствием ее счастья. ЧТО НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ АНАЛИЗА СОСТАВЛЯЮЩИХ ЕЕ ЛЮБВИ. Анализ — мужское занятие. Мужчинам нравится определять составляющие — на футбольном поле, на шахматной доске, на бирже и даже в личной жизни. Но для вас, как мужчины, важно не навязывать этот свой способ женщине.

Пусть будет океаном. Поощряйте ее способность быть свободной, как океан, глубокой, как океан, неистовой, как океан, мощной, как океан. Поощряйте ее дар до такой степени наливаться любовью, до такой степени наполняться силой и уверенностью в себе в вашем присутствии, что она стала бы способна отбросить все условности. Позволить своему сердцу изойти эмоциями. Позволить своей любви быть безграничной. Позволить себе безумие любви.

У любви свой собственный интеллект. Воздавайте ему должное, признавая то, что анализ не так уж необходим для желающего помочь своей женщине открыться.

Любите женщину всем своим телом, расплющивайте ее, прижимая к стене животом и грудью, наполняйте ее своей любовью, дышите с ней в унисон, чтобы она

избавилась от напряжения и отдалась любви, из которой состоит ее сердце. Позвольте ее раскованной расслабленности явить мудрость, которой ее научила любовь. Для вас неисповедима глубина этих феминных даров.

ТЕРПИТЕ ЕЕ. ДО ОПРЕДЕЛЕННОГО ПРЕДЕЛА

Когда женщина выходит из себя, заурядный мужчина хочет или ее успокоить и все обсудить, или уйти и вернуться позже, когда она остынет. Совершенный мужчина переламывает настроение женщины своей неизменной любовью и своим незамутненным сознанием. Если женщина продолжает отказываться проявить миролюбие, он спустя некоторое время с ней расстается.

Большинству мужчин, так же, как, вероятно, и вам, не слишком по вкусу женские истерики и плохие настроения. Вы начинаете недоумевать: откуда такие сложности? Чего ей не хватает? Вы принимаетесь говорить ей: «Успокойся, не надо так расстраиваться». Женская природа с ее плохими настроениями для вас такое темное дело, вас все это отталкивает. А когда ваша женщина по-настоящему бесится, вам даже страшно подумать, что она может натворить. Ее эмоциональные всплески настолько непредсказуемы и неуправляемы, все это настолько отличается от манеры вашего поведения, что вам просто хочется сбежать от всего этого куда подальше.

Как правило, мужчин пугает или отвращает женская эмоциональность. Поэтому вы пытаетесь либо ее «исправить», либо ее избежать. «Я вернусь через некоторое время, когда ты окажешься в состоянии вести себя как разумное человеческое существо», — говорите вы ей, прежде чем удалиться.

Одно из излюбленных женских наслаждений — наблюдать мужчину, который стоит, выпрямившись во весь рост, абсолютно невозмутимый в эпицентре урагана женских эмоций. И чтобы он всегда был к ее услугам и продолжал ее любить, несмотря на истерики и приступы строптивости. И, только прочувствовав его надежность, она может расслабиться.

То, как вы воспринимаете хаос в образе вашей женщины, представляет ваш способ реагировать на хаос мира. Если вы относитесь к категории тех мужчин, которым нравится, чтобы все на свете было разложено по полочкам, вы, вероятно, постараетесь расфасовать по тому же принципу эмоции своей женщины. Если вы принадлежите к числу мужчин, которым предпочтительнее нанять кого-то для укрощения хаоса на чердаке или хаоса в финансах, вы скорее всего возложите на кого-то другого проблему укрощения хаоса в вашей женщине.

Но вы можете и сами потренироваться в подчинении себе мира — финансово, творчески и духовно, — пытаясь освоить науку оставаться независимым и любить в хаосе женских эмоций. Что вам удается, если вы способны удерживать свои позиции и любить так сильно, чтобы значение имела только любовь? Вы всегда можете прекратить противостояние, если исчерпаете свой ресурс, но лучше извлечь урок из своего поражения и снова пытаться любить. Отдавайте свой дар.

Как в деле укрощения быка или катании на доске по океанским волнам, мастерство и здесь предполагает желание схлестнуться со стихией — стихией женской энергии и способность ощущать благоволение или неудачу момента, не медля ни секунды.

Вы рискуете быть раздавленным быком, или смытым океаном, или травмированным своей женщиной. Хорошая школа. Вы поднимаетесь и отряхиваете одежду, плывете к берегу и поворачиваетесь к женщине лицом. Ваш вариант: или-или. Поддаться страху или совершенствоваться. Вы можете сойти с дистанции, выбрать быка посмирнее и легкую рябь, вы можешь ждать, пока успокоится женщина, или даже ей угрожать. И вы можете принять вызов момента и испытать свою способность завоевать мир и женщину любовью.

Дышите полной грудью. Тренируйте тело. Следите за моментом. Независимо от того, что скажет или сделает

женщина, дарите ей любовь. Прижимайтесь к ее животу своим животом. Улыбайтесь. Делайте все, что угодно, лишь бы пробить трещину в ее панцире и через трещину наполнить ее любовью. Учитесь любить ее гнев, ее слезы, ее молчаливую непреклонность. И мир воздаст вам тем же в свое время.

Игра жизни в том, чтобы находить выход из любой ситуации, преобразовывать любую случайность волшебством любви, дарить максимум себя каждому моменту, не имея ни малейшего влияния на результат, сознавая лишь, что после взлета на гребень следует падение, за которым последует новый взлет.

Вы можете считать, что справились с миром и женщиной, если ни одно другое желание — достижимое или недостижимое — не умеряет вашу способность любить и вашу жажду свободы.

НЕ ВЫНУЖДАЙТЕ ЖЕНЩИНУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Мужчина уклоняется от ответственности, ожидая, что его женщина будет всегда принимать самостоятельные решения и нести ответственность за результат. Это значит, что мужчина движим желанием попридержать свой маскулинный дар. Он ставит женщину перед необходимостью развития своего собственного мужского начала. Есть женщины, которым к лицу умение пользоваться своим мужским началом, умение принимать решения и настаивать на них. Но если мужчина пренебрегает своей обязанностью одарить женщину дарами маскулинной ясности и решительности, она станет резкой, нетерпимой и не верящей в его любовь. Она не сможет отдаваться ему в любви, не сможет уважать его мужские качества и станет сама себе мужчиной.

Ваша женщина подает вам сигнал «пожалуйста, введите файл», а вы в ответ: «Дорогая, выпутывайся сама. Принимаю любой вариант твоего решения». Это посыл друга, а не любовника. Это друзья, общаясь на равных, культивируют щепетильность во всем, что касается личного пространства и независимости друг друга. Но в качестве любовников вы и ваша женщина больше чем просто друзья. Вы захвачены динамикой маскулинной и феминной полярности. Вдохновляет ли вас греза: ваша женщина —

богиня, преподносящая вам дары своей феминности? Чтобы эти дары явились, и вам придется явить ей свою маскулинность. Один из наиболее бесценных даров маскулинности — способность предвидеть все возможные варианты и принимать решение с учетом всех потенциальных исходов.

Феминные решения продиктованы сиюминутным ощущением правильности, и частенько это лучший способ принятия решений. Тем не менее камень преткновения в интимных отношениях — не столько в принятии некоего общего лучшего решения, сколько в принятии определенного лучшего решения. Краеугольный камень такого решения — понимание силы притяжения маскулинно-феминной полярности, которая свела вас вместе. Ослабевает эта поляризация — прибывает конфликтность. Исчезает полярность, исчезает и притяжение, а с ним и вся интимная жизнь.

Вам следует взять на себя роль полюса маскулинности, если вы желаете, чтобы ваша женщина была полюсом феминности.

Предложение вариантов решений — один из способов преподнести свои маскулинные дары. Никогда, даже в случае необходимости принятия ею самого тривиального решения, не говорите своей женщине: «Поступай, как считаешь нужным».

Даже если она спрашивает вас о том, какие туфли нравятся вам больше, принимайте решение и сообщайте ей о нем. Не смейте отвечать: «Обе пары одинаково хороши». Вы же всегда можете ответить, например, так: «Мне больше нравятся красные, но при этом самое главное, чтобы они нравились тебе». Разумеется, она вольна носить все, что ей хочется, но ей так же приятно нести дары маскулинной способности принимать решения.

Возможно, ваша женщина пытается принять решение по поводу своей карьеры. То самое, которое определит ее жизнь на много лет вперед. Она может, выбирая для себя лучшее, положиться на свою интуицию. Это феминный стиль принятия решения. Она может пытаться принять решение, сопоставляя различные варианты последствий этого решения. Это маскулинный стиль принятия решения. Поскольку в вас превалирует маскулинная сущность, вы, разумеется, в состоянии участвовать в предложенном ею «маскулинном» процессе принятия решения. Более того, если вы устранитесь от участия в процессе принятия решения, организованном ею «по-маскулинному», результат энергетического дисбаланса проявится и в ваших интимных отношениях. Ее маскулинная составляющая станет сильнее, тогда как ваша ослабеет, таким образом, феминный полюс оголится. Одно дело, когда подобное соотношение проявилось и исчезло. Другое дело, когда оно приобрело хронический характер. В этом случае вы оба станете друг дру-

гу больше друзьями, чем любовниками. Напряженное межполярное пространство между вами исчезнет. И вы будете по-приятельски обсуждать свои жизненные перспективы.

«Мне все равно. Решай сама. Как хочешь». Этими словами вы формулируете свой отказ преподнести ей свои маскулинные дары и развиваете ее способность рассчитывать на собственные маскулинные качества. Иными словами, вы сами способствуете тому, чтобы она считалась со своим собственным маскулинным началом больше, чем с вашим. Не удивляйтесь, если обнаружите, что она считается с вами все меньше по всем направлениям. Ей будет все труднее отдаваться вам и в постели, потому что у нее не было возможности расслабиться, полагаясь на вас в течение дня; вы не поддержали ее своей маскулинной четкостью при оценке происходящего с учетом перспективы, поэтому ей пришлось мобилизовать свои резервы и быть мужчиной самой себе.

Возьмите себе за правило помогать своей женщине принимать решение. Сообщайте ей свое видение перспективы, делитесь соображениями, подчеркивая при этом, что вы любите ее независимо от принимаемых ею решений.

Ее феминная интуиция — гораздо лучший базис для принятия решения, чем ваш маскулинный анализ. Так поощряйте ее способность прочувствовать ситуацию и доверяйте ее чувствам. При этом, во имя сохранения полярности и счастья интимной жизни, всегда сообщайте ей, как бы вы поступили на ее месте и почему. Даже если вы считаете, что она должна принять собственное решение.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЛЯРНОСТЬЮ И ЭНЕРГИЯМИ

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ ДЛЯ ВАС НЕИЗБЕЖНОСТЬ

Маскулинного мужчину привлекают все виды проявления феминной энергии: яркие женщины, пиво, музыка, природа и т. д. Если мужчина пытается скрыть свои пристрастия, — это признак того, что он стыдится проявлений собственной сексуальной сущности.

Большинство мужчин так же, как, вероятно, и вы, склонны скрывать сексуальный интерес, возбуждаемый окружающими его женщинами. На работе, на улице, в магазине вы постоянно видите женщин, которые вас возбуждают. Иногда вы были бы не прочь заняться с ними сексом. Но большей частью испытываемый вами интерес воздействует на вас тонизирующе. Встреча с яркой, привлекательной женщиной способна осветить целый день вашей жизни. Привораживающий аромат женщины катапультирует вас в рай. Улыбка женщины способна превратить любой момент в форменное блаженство.

Есть два способа совладать со своими ежедневными «аховыми» реакциями на женщин: мудрый и дурацкий.

Первый предполагает ваше понимание того, почему для вас привлекательно именно то, что вас привлекает. Ваша сексуальная сущность всегда тянется к своей энергетической противоположности. Маскулинных мужчин (мужчин маскулинной сексуальной сущности) привлекают феминные женщины (женщины феминной сексуальной сущности). Феминных мужчин привлекают маскулинные женщины. Сексуально уравновешенных мужчин привлекают сексуально уравновешенные женщины.

Примерно 80% мужчин наделены маскулинной сексуальной сущностью. Таких мужчин, к числу которых вы скорее всего принадлежите, привлекает все феминное. Не только феминные женщины, но также и все, что распространяет феминную энергию, все лучезарное, оживленное и оживляющее, расслабляющее и подвижное. Феминная энергия перенацеливает ваше внимание с происходящего в голове на происходящее в теле. Музыка, горячительные напитки, природа, женщины — суть формы проявления феминной энергии.

Вас привлекает вовсе не женская красота как образ. Вас скорее всего привлекает женская раскрепощен-

ность в излучении феминной энергии — иногда больше, иногда меньше, но привлекает всегда. По крайней мере в степени, достаточной для того, чтобы заставить вас бросить взгляд, чтобы бегло оценить ее формы. Это нормально и здорово. Это признак поляризованности, той же природы, что и электрический ток, возникающий при замыкании положительного и отрицательного полюсов батареи. Тут нечего стыдиться. Это напоминание о том, для чего *вообще* существует разделение на мужчин и женщин. Полярность определяет суть всякой сущности: от магнетизма Земли, обусловленного наличием напряженного пространства между Северным и Южным полюсами, до явления мужского и женского начала.

Если вас раздражает тот факт, что женщины вас привлекают, вы, наверное, в разладе со своей маскулинной сущностью. Если вы считаете унизительным для женщины являться «объектом» вашего обусловленного поляризованностью интереса, вы скорее всего отреклись и от собственной маскулинной сущности. Вы энергетически оскопили себя, пытаясь подавить свои природные желания. Вы отрицаете свою сексуальную сущность, не пытаясь разобраться в том, что является тому причиной.

Любая негативная оценка вашего интереса к женскому полу — признак страха. Где-то, когда-то вас настигло знание о том, что такой интерес «грязен» и «греховен».

При этом ваша тяга к женщинам, разнообразным женщинам, естественна, нормальна, а потому — прекрасна. По сути, это разновидность той же страсти, которая в конце концов приводит к обретению духовной свободы.

Ваше желание женщины — разновидность вашего стремления к единению с божественным. Ваше признание этого желания — на самом деле признание вашего стремления познать жизнь. Познать жизнь — значит раствориться в блаженном единении, когда все противоположности, включая маскулинность-феминность, соединяются в любви. А это и есть духовная свобода. В конечном итоге вы признаете, что любое из ваших желаний есть проявление врожденного побуждения дарить любовь. На протяжении всей жизни ваше вожделение женщины можно рассматривать как природный позыв вашего сердца, вашего желания любви и единения.

Если вы мужчина, наделенный маскулинной сексуальной сущностью, вы обречены находить сексуально притягательным все, что является воплощением феминной энергии. Вы можете переживать моменты сексуальной заинтересованности по многу раз на дню по отношению к множеству женщин. Наслаждайтесь ими. Женщины — божественные создания! И вообще все феминное, в том числе и в неодушевленных проявлениях, как то: цветущий тропический остров, холодное пиво или ваш любимый мотив — может вызвать у вас восторг, подобный «ахам» экстаза. Наша способность ощущать

сексуальную притягательность одной природы сочетается с нашей способностью наслаждаться радостями жизни.

При этом ощущать сексуальную притягательность совсем не то, что заниматься сексом. Близость с женщиной имеет мало общего с ощущением привлекательности женщины — ее энергии и сияния. Интимность — это выбор двоих, желающих посвятить себя любви и служению друг другу. В то время как флюид притяжения — результат непроизвольного перетока энергии между маскулинным и феминным началами в любом месте и в любой момент времени. Умиротворенная в своем феминном сиянии женщина подобна прекрасной музыке или теплому океанскому бризу. Вовсе не обязательно заниматься с ней сексом, чтобы испытать невыразимую радость.

Если вы представитель мужского большинства, встреча с женщиной, излучающей феминное очарование, может подарить вам вдохновение на целый день. Ее образ, желания, которые она возбуждает, — благословление само по себе. Следование этому желанию и пробуждение в ней ответного желания — совсем другое дело, успех которого зависит от того, насколько данное действие желанно обоим. Но чистое вдохновение исключительно от созерцания прекрасной женщины — один из даров, преподнесенных вам природой: ощущать благословленную феминность.

В следующий раз, когда вам доведется столкнуться с женщиной, один вид которой пронизывает дрожью ваше тело, отдайтесь дрожи. Позвольте исходящим от нее волнам феминной энергии разбудить ваше тело, подобно искусному массажу.

Дышите глубоко, не сопротивляясь радости, которой вы наполняетесь при виде ее. Ощущайте эту радость всем телом, от макушки до пальцев ног. Не пожирайте ее взглядом, не старайтесь вступить с ней в общение. Но при виде ее испытайте всю полноту вожделения, пусть энергия вожделения захватит все ваше тело. Учитесь отпускать и сдерживать ваше желание, пусть оно в полную силу захватывает ваше тело и дыхание. Считайте созерцание ее благословлением.

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДОПОЛНЯЮЩЕЙ ВАС ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬЮ

Мужчина могучей маскулинной природы желает близости с абсолютно феминной женщиной, которая его дополняет энергетически. Чем в большей степени он нейтрален или сбалансирован, тем более сбалансированную женщину он выбирает в подруги. А мужчина феминной природы вступает в союз с целеустремленной и сильной женщиной. Понимающий свою природу мужчина может научиться принимать всю «женскую палитру». Так, преимущественно маскулинный мужчина может осознать, что той, кто по-настоящему его возбудит и вдохновит, может быть женщина, подобная ему. То есть сравнительно необузданная, недисциплинированная, «чокнутая», хаотичная, склонная менять свои решения «лгунья». Такая женщина в плане энергетической перспективности способна в большей степени его взбодрить и вдохновить, чем сбалансированная, или «нейтральная», т. е. разумная, предсказуемая, надежная и способная донести до него свою мысль.

Вы, вероятно, встречали женщин, фантастически привлекательных женщин — на первый взгляд. И убеждались через некоторое время, что на самом деле все это внешние проявления душевных расстройств, с которыми вам вовсе не хочется иметь дело. Такие впечатляют своей особенной «сексуальностью», но оказываются немного чокнутыми, утверждая то одно, то совсем другое, — уже через минуту. И вы, вероятно, также встречали очень разумных и вызывающих к себе доверие женщин, которые не проявляли ни малейшей склонности менять свое мнение. При этом у вас получалось вести с ними содержательную беседу, которая не приводила вас в исступление. Вы можете быть очень расположены к таким женщинам и с удовольствием проводить с ними время. Но они не будят в вас такую же страсть, как другие, те, чье мнение скорее всего изменится уже к полудню, но которые сводят с ума каждым движением своего тела.

«Разве женщина так уж отличается от мужчины?» — недоумевают мужчины. Но именно то, чем женщина меньше всего похожа на мужчину, больше всего его в ней и привлекает, разумеется, мужчину, наделенного маскулинной сексуальной сущностью. Ореол женщины, энергия, которая движет ее телом, ее абсолютно неотразимая спонтанность и таинственность, не говоря уже об очаровательной улыбке, — вот что вас в ней привлекает.

Чем более феминна женская сущность, тем менее вероятны в ней проявления маскулинных качеств - таких как четкость изложения и однозначность намерений и желаний, которые преобладают над непосредственностью мировосприятия и выражения своих чувств.

Женщина с преимущественно феминной сексуальной сущностью говорит, что любит вас, а мгновение спустя вы совершаете нечто, суть чего и сами толком не понимаете, и она уже утверждает, что вас ненавидит. В этом вся прелесть феминности; для нее маскулинная размеренность слов и событий имеет меньшую ценность, чем эманация отношений и чувств. Слава богу, что еще существуют женщины, которые не просят прощения за океаническую глубину и «взрывность» своих эмоций.

Нас всегда привлекают сексуальные противоположности. Так, обладая преимущественно феминной сексуальной сущностью, вы будете чувствовать расположение к преимущественно маскулинным женщинам. Вам, скорее всего, уже доводилось встречать мужчин и женщин, составляющих подобные пары. Мужчина более открытый и более оживленный, чем его женщина. Женщина более преданная своему призванию в жизни, чем ее мужчина. Отношения имеют большее значение для муж-

чины, тогда как женщина предпочитает большей частью пребывать в одиночестве. Все это признаки отношений, в которых мужчина наделен преимущественно феминной сущностью, а женщина — преимущественно маскулинной.

Мужчины же скорее нейтральной сексуальной сущности предпочитают таких же более нейтральных женщин, не обладающих ни выраженными маскулинными, ни выраженными феминными качествами. Такие пары могут говорить о чем угодно, и они любят беседовать обо всем. У них одинаковые хобби, одни и те же друзья и даже одинаковые карьерные цели. Любящие друг друга, такие пары меньше увлечены сексом, чем «поляризованные» пары. Трудно представить себе таких нейтральных, сбалансированных партнеров кричащими друг на друга, швыряющимися подушками, борющимися друг с другом на ковре или страстно совокупляющимися где и когда придется.

Недопонимание может «деполяризовать» ваши партнерские отношения до уровня нейтральных, какими они по сути не являются.

Лишь 10% пар составляют партнеры, от природы наделенные нейтральной, сбалансированной сексуальной сущностью. Еще 10% пар представляют собой союз «феминного» мужчины и

«маскулинной» женщины. Абсолютное большинство пар, к которому, скорее всего, принадлежите и вы, состоит из мужчины маскулинной сексуальной сущности и женщины феминной сексуальной сущности.

А значит, ее феминные качества вас раздражают, сводят с ума, вдохновляют и возбуждают гораздо чаще, чем если бы она была вашей сексуально нейтральной приятельницей.

Фальшивая нейтрализация, или деполяризация, отношений — одна из главных причин распада пар. Бодрящий заряд сексуальной любви слабеет, при этом все, что раздражает вас и партнера, не ослабевает. Секрет успеха не в том, чтобы пытаться изменить раздражающие вас издержки феминности вашей подруги, а в том, чтобы культивировать ее феминную благословленность во всей ее глубине и омолаживающей силе.

Если вы представитель мужского большинства, то скорее всего пребываете в неведении на предмет всего спектра проявлений феминной энергии вашей женщины. Это следствие вашей невосприимчивости к тому, что от нее исходит. Вы научились защищать себя от тех проявлений феминной сущности, которые вас в вашей женщине раздражают. И она больше не сводит вас с ума, потому что вы

научились не принимать ее всерьез. Вероятно, вы научились симулировать внимание, на самом деле не слушая ее бесконечную болтовню. Или, может быть, вы уже справляетесь с задачей выдавать ей ежедневную дозу возбуждения. И считаете, что тем самым открыли способ подавлять и умерять ее постоянную потребность в близости с вами, поглощающую большее количество вашего времени, чем вы готовы ей уделить.

Это неправильный подход. Женское начало — неисчерпаемый источник любви, вдохновения и мощи как физической, так и духовной. Феминная связь с силами природы иная, нежели у «маскулинных людей», одним из которых, очевидно, являетесь вы. Феминные женщины могут казаться неуправляемыми, вероломными и даже безответственными — с мужской точки зрения. Что объясняется просто тем, что феминным женщинам неведома маскулинная потребность жить в подконтрольном разуму мире.

Феминные женщины пронизаны током тех живительных природных сил, которые вы ощутить неспособны. Они движимы энергиями, о которых мужчины не имеют представления. Их тела целиком во власти сердечных велений, глухих к доводам целесообразности и порядка. Телом феминной женщины распоряжаются любовь и жизнь как таковые. Вот чем они наиболее притягатель-

ны для мужчин; созерцание женщины, свободной в телесных проявлениях экстаза, — самая волшебная мужская греза.

Мужчины готовы платить за зрелище женского оргазма, даже если им заранее известно, что речь идет лишь о его имитации, как, например, в порнофильмах. Большинству мужчин нашей светской культуры из всех видов оргазмов знаком лишь сексуальный оргазм. Именно такое зрелище проявления телесной и духовной свободы. Для нее не существует противоречия между сексуальностью и духовностью. Ее способность отдаваться мужчине, если это достойный мужчина, равносильна спиритуальному посвящению. Она раскрывается вся — от макушки до пят — навстречу Божественной силе любви, которая наполняет ее тело, которое выгибается и вибрирует под напором беспредельности.

Более маскулинные или нейтральные женщины не обладают такой степенью телесной свободы. Но ради того, чтобы переживать женский экстаз подобного накала, маскулинный мужчина способен бросить все. Он готов отринуть свой «умный» и целесообразный мир, лишь бы отдаться пиршеству момента, поглощающего плоть и дух. В стриптиз-клубе или храме мужчин уже тысячи лет как привлекает воплощение оргазма в образе женщины. Женский оргазм — это для мужчин повод поклонения женщинам в буквальном смысле этого слова. Мужчины

выкрикивают хвалу богине, исполняя при этом перед женщинами танцы, которые они в иных обстоятельствах никогда бы не рискнули исполнить открыто. Высший смысл такого богослужения — в полноте сочетания сексуального с духовным. Мужчины покидают храм преображенными совокуплением с Божественной женственностью.

Вот что вы получаете от женщины с феминной сексуальной сущностью: она заполняет своей эмоциональностью все пространство. Она всегда может, как ни бейся, сделать наоборот. Она заставит вас менять свои мнения. Она гораздо чувствительней, чем вы, к тончайшим нюансам отношений. Она наполняет наслаждением и благоговением, своим экстазом — и сексуальным, и духовным, который выражает ее тело с такой красотой и непосредственностью.

И это все — в одном пакете. Невозможна женщина, которая всегда логично последовательна, разумна, никогда не опаздывает и при этом — постоянно и ежедневно — в состоянии питать вас (и душу, и плоть) энергией своей любви к вам, подтверждая ее всем своим существом и телом. Разумеется, такая женщина может анимировать и свое мужское начало, но если она женщина феминной сущности, то главным ее желанием будет танцевать, то исходя гневом, то чаруя радостью, не прислушиваясь к доводам разума.

Итак, выбирайте себе женщину по принципу дополняющей противоположности себе, что для большинства мужчин означает: выбирай женщину с преобладанием феминной сущности. Ибо только такая женщина может правильно одарить мужчину.

Ибо только феминная женщина может преподнести ему именно те дары, в которых маскулинный мужчина нуждается. К бесценным дарам — увы! — прилагается хаос и эмоциональные штормы, которые большинство мужчин считают проклятием. Осознайте: это также проявления той же самой — неотразимой для вас — энергии. На самом деле можно научиться возбуждаться от ее пляски гнева так же, как от довольного мурлыканья. Овладение такой способностью — одно из ваших подношений ей. Вы можете научиться быть неколебимым и спокойным как скала, принимая парад ее эмоций. Не оставляя ее одну, не поворачиваясь к ней спиной, не испытывая отвращения. Вы можете грудью встретить цунами ее энергии, любя ее, полностью принимая всю ее феминную силу, *темную* и светлую.

Счастье в интимной жизни обещает вам женщина, являющаяся полной противоположностью вам как сексуальному партнеру.

И вы сможете выжить в таких отношениях, если полностью принимаете ее темную и светлую стороны. Чтобы развить в себе необходимые для этого навыки и силы, нужно время, и немалое. Но, развив их, вы явите своей женщине и миру себя как мужчину, чью способность дарить нельзя скомпрометировать страхом феминной мощи и феминного хаоса.

ЗНАЙТЕ,
ЧТО НАИБОЛЕЕ ВАЖНО
ДЛЯ ВАШЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Феминность — воплощение сил любви. Чем маскулиннее мужчина, тем ему важнее, чтобы его женщина обладала запасами феминной энергии.

Выбирая женщину в партнеры по бизнесу вы хотите, чтобы она была проницательна в финансовых вопросах, чтобы на нее можно было положиться, чтобы она не пасовала в сложных ситуациях, продолжая стремиться к цели. Если речь идет о дружбе, вам наверняка важно, чтобы женщина была честной, преданной, с чувством юмора и способной уважать других. А в супруги вы скорее всего желаете себе воплощение феминной энергии и любви.

И чем упорнее вы ищете женщину, способную дать вам все, тем труднее сделать выбор. Деловые качества большей частью — проявления маскулинности (как в мужчинах, так и в женщинах). Дружба по своей природе не предполагает проявлений сексуальности. А сексуальное влечение предполагает явно выраженную полярность

между вашей маскулинной сущностью и ее феминной энергией. Если вы не расставляете приоритеты в своих отношениях, все эти различные по качеству энергии зачастую противодействуют друг другу, и в итоге вы получаете сексуально нейтральные партнерские отношения.

Партнерство допускает сочетание множества проявлений близких отношений — и деловых, и дружеских, и сексуальных, — но все это, если вы устанавливаете приоритетное направление отношений, что субординирует все остальные формы сотрудничества относительно главной цели пребывания вместе. А если вы не способны расставить приоритеты, то разные формы партнерства начнут конкурировать и конфликтовать. Она будет требовать от вас доказательств любви именно тогда, когда вы очень заняты работой. Ей хочется рассказать вам, как прошел ее день, а вам хочется секса. Вы оба будете вынуждены приносить в жертву свои насущные желания, и ваше отношения выродятся в вялотекущее партнерство.

Со временем взаимная сексуальная поляризованность и притягательность ослабнет. Вы начнете заглядываться на других женщин в поисках источников живительной феминности. Это тот самый эликсир жизни, которого вы лишили свои интимные отношения, обязывая свою жену быть всем на свете одновременно: в одной ситуации — другом, в другой — бизнес-партнером, в третьей — мате-

рью и к тому же еще и любовницей. В конечном итоге те сокровенные дары, которыми вы, соединившись, намеревались одарить друг друга, растрачиваются и размениваются двусмысленностью отношений.

В другие времена и в других культурных традициях вы, вероятно, могли бы позволить себе некоторое количество интимных партнеров для каждой своей ипостаси, дабы каждый вносил свой вклад в общее дело совершенствования отношений. Но в современном мире полигамия вовсе не выход: большинство мужчин и женщин по социально-экономическим причинам предпочитают иметь по одному постоянному партнеру в каждый определенный момент времени, хотя мужчины любят потешить себя мечтами о многоженстве или по крайней мере об одной или паре любовниц целевого назначения.

Поскольку вы перегружаете свои интимные отношения многофункциональностью, в них постепенно начинает преобладать утилитаризм. Нескончаемыми обсуждениями на тему «деньги, работа, дети, дом и быт» вы превращаете свою женщину в компаньона.

Не допускающая тайн бытовая близость ведет к стандартизации сексуальных отношений и превращению их

в рутинную цепочку операций из поглаживаний, лизаний, фрикций, впрыска и храпа. Вам надо теперь изрядно потрудиться, чтобы явить доказательства вожделения, которое вы некогда испытывали к своей женщине. Тайна сменяется тягомотиной, раж — рутиной.

Но если вы наделены достаточно сильной мужской сексуальной сущностью, вы, разумеется, будете время от времени нуждаться в «подзаправке» хорошей дозой феминной энергии, чтобы не чувствовать упадка сил и разочарования жизнью. Вы будете пытаться восполнить эту нехватку регенерирующей феминной энергии, наливаясь пивом, играя в гольф, журналами с девочками. Или вам больше окажутся по вкусу сеансы массажа и пляжные прогулки. Эти и подобные им меры могут расслабить вас на какое-то время и вернуть вашему лицу улыбку. Но вряд ли они и подобные им занятия сумеют вас так же глубоко тонизировать — телесно и духовно, как добрая доза настоящей феминной сексуальности, подарок той, которая вас любит.

Вам и только вам принимать решение по поводу приоритетов в романтических отношениях. Никому, кроме вас, не под силу разобраться в том, что для вас цель интимных отношений. Но если для вас интимные отношения — манифестация любовной страсти, если для вас обмен сексуальной энергией — способ регенерации и укрепление духа вследствие обоюдного стремления к духовному пробуждению, тогда не допускайте следующего.

Не склоняйте свою женщину быть для вас бухгалтером по вызову. Не добивайтесь от нее советов по финансовым и карьерным проблемам. Не вьючьте ее дневной рутиной, обделяя при этом - день за днем — проявлениями любви. Не сводите неисчерпаемую феминную энергию к исполнению исключительно функциональных ролей.

Ваша женщина наделена способностью будоражить ваше сердце и наполнять жизнью ваше тело. Вам тем не менее следует предоставлять ей возможности проявить эти свои качества — наряду с полнотой выражения своей маскулинной любви.

Чтобы ваша женщина была вам и супругой, и наперсницей, а не просто соседкой, вы должны уметь искусно управлять своим домашним хозяйством и финансами, чтобы не ослаблять потенциал вашего союза. Она может быть матерью ваших детей и вашей бизнес-партнершей — пока выполнение этих функций не нарушает приоритетность вашей главной цели. Вот эта цель: служить просветлению друг друга посредством непоколебимой преданности любви и воодушевлять друг друга ее плотскими проявлениями, которые подразумевает взаимная сексуальная поляризованность.

Если обе эти стороны любви — духовное пробуждение и сексуальная связь — подавляются исполнением еже-

дневных обязанностей, каждый из вас примется искать на стороне отдушину, чтобы взбодриться-восстановиться. Вы будете искать феминную энергию, вас может привлечь групповой секс или просто секс на стороне. Ваша женщина в поисках маскулинной составляющей может отдаться общественной деятельности или сделать «мужскую» карьеру. Ваши отношения будут низведены до уровня добровольного союза исполнителей домашних обязанностей. Возможно, это именно то, что вам надо. Или совсем не то. В любом случае вам следует знать, что представляет для вас первоочередную важность, чего вы хотите от интимных отношений. И соразмерить все остальные свои цели с этой приоритетной целью. Если, конечно, желаете, чтобы интимные отношения поддерживали и усиливали потенциальные возможности для вас обоих.

ВАМ ЧАСТО ХОЧЕТСЯ И ДРУГИХ ЖЕНЩИН, КРОМЕ ЭТОЙ ОДНОЙ

Любой мужчина маскулинной сексуальной сущности желает сексуального разнообразия. Даже если он любит свою постоянную партнершу и безоговорочно ей предан, у него может возникнуть естественное желание сексуальных сношений и с другими женщинами. Как мужчина обращается с этим своим искушением — его личное дело. Ему следует знать, что избежать подобных желаний невозможно. Но ему также следует знать, что негативность последствий исполнения такого желания может во много раз превосходить их полезный для него эффект.

Даже если вы абсолютно преданы своей женщине, в том числе и в любви, вы, возможно, не исключаете возможность сексуальной близости с другими. Даже если вы абсолютно удовлетворены сексом со своей женщиной, вас могут возбуждать и другие женщины. И это ваше желание близости с ними не является проявлением неудовлетворенности интимной жизнью. Такова ваша маскулинная природа.

Но это желание вовсе не повод для измен и не извиняет их, точно так же как удовольствие смотреть телевизор

не является уважительной причиной перехода на диванный образ жизни для заядлого телезрителя. У желаний множество причин — склонность к зависимостям, наследственность, обстоятельства детства, природное простодушие. Чтобы не вводить в заблуждение самого себя, надо выяснить природу своих желаний. Таким образом вы получите представление о том, что улучшить в своем поведении — на пользу себе и другим.

Реальность такова, что вы скорее всего действительно желаете секса и с другими женщинами, помимо своей постоянной партнерши. Ваше отношение к этому факту определяется вашими целями. Если цель вашей жизни — получение плотских удовольствий любой ценой, значит, вы можете отыметь любое количество женщин по желанию. Если же — вести себя хорошо, лишь бы «мамочка» была довольна, — делайте все, чтобы осчастливить свою подругу. Но если — свободно растворяться в любви и растворять любовью, вам следует делать все, что угодно, лишь бы способствовать нагнетанию любви и свободы в своей жизни и в жизни всех к ней причастных.

Это ваш выбор. Не забывайте при этом, что самодисциплина не то же самое, что самоподавление. Вы подавляете себя, когда противитесь своим желаниям и подавляете их, делая все, чтобы похоронить их навсегда. Дабы они никогда о себе не заявляли. Самодисциплина же — это подчинение менее значительных желаний более значительным,

и не подавляя их, а проявляя любовь как следствие понимания и сочувствия.

Со сколькими женщинами вы занимаетесь сексом — ваше личное дело. Но прежде чем позволять себе больше одной, имеет прямой смысл оптимизировать секс с первой.

Если вы не можете справиться с одной — если глубокое единение, молодящая страсть и духовное удовлетворение не отличают вашу с ней интимную жизнь, — считайте, что вы не прошли тест. А значит, вам лучше умерить аппетиты в отношении смены партнеров. Поскольку никто никого не обязан обслуживать. Поскольку никому это не пойдет на пользу.

ЮНЫЕ ЖЕНЩИНЫ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ОСОБОГО ВИДА

Как правило, юность осеняет женщину сверкающей, неиссякаемой и освежающей феминной энергией. Юной женщине не свойственно защищать себя слоями маскулинной энергии, — это вынужденная мера, результат долголетней необходимости. Принято считать, что женская молодость способна одарить мужчину регенеративной энергией особого свойства. И женщины в возрасте могут обладать равными или даже превосходящими запасами целительной, освежающей энергии — но это редкость.

Представьте: однажды вечером вы отвозите домой восемнадцатилетнюю няню своего ребенка. Она так свежа, так невинна, так непосредственна. Вы чувствуете ее полную открытость навстречу вам. Вы взвешиваете последствия. Вы любуетесь ее сияющей кожей, открытостью ее взгляда, ее невероятной улыбкой. Ее манера двигаться, говорить и смеяться делает вас счастливым и наполняет энергией. Вы подъезжаете к ее дому. Она желает вам спокойной ночи, выходит из машины и исчезает за дверью. Вы, не

двигаясь, сидите в машине какое-то время, дышите глубоко и медленно, улыбаетесь.

Находиться наедине с юной женщиной — особое чувство, и все мужчины маскулинной сексуальной сущности знают это. Вы чувствуете, как она делает вас моложе. Вы вдруг ощущаете пульсацию жизни. У вас нет ничего общего. Но это не имеет значения. Потому что ее энергия восхищает и вдохновляет вас.

Нерастраченная молодая феминная энергия наполняет вас и открывает ваше сердце. Вы, как правило, чувствуете себя счастливее в обществе молодых женщин. Вы чувствуете прилив энергии, оживление, любовь. С возрастом женщины в нашем обществе становятся все более деятельными и принимают на себя больше и больше маскулинной ответственности за свою маскулинную деятельность, и сияние их безмятежности убывает. Что не столько драматично в других культурах, где сияние безмятежности сохраняется в женщинах дольше. Тем не менее и в этих более мудрых культурах признается, что юная женщина несет в себе особую, живительную энергию свежести и невинности.

А в нашей культуре принято замечать лишь сексуальную сторону этой энергии, хотя на самом деле это передача энергии всем телом, и сердце задействовано так же или даже больше, чем гениталии.

Есть культуры, где юным женщинам поклоняются как обладающим даром духовного обновления. И эти священные ритуалы меньше всего похожи на сексуальное щекотание.

Эта ваш долг как мужчины — чествовать омолаживающий душу дар женской молодости без того, чтобы компрометировать эту почетную миссию сексуальными посягательствами на нее.

Возникает сексуальное желание — прекрасно. Пропускайте его через свое тело. Учитесь управлять своим желанием и наращивать его без того, чтобы избавляться от него в спазмах удовлетворения. Главная задача овладения своей сексуальностью — растянуть удовольствие, нагнетая все более высокий уровень наслаждения и желания, а не избавляться от него из-за неумения с ним обращаться.

Если чувствуете, что женщина вас волнует, вдыхайте ее аромат. Вдыхайте ее энергию. Расслабляйте свое тело и позволяйте сердцу открыться в ее присутствии. Впитывайте ее красоту всеми порами. Позвольте любви воссиять в вашем сердце навстречу ее сердцу. Относитесь к ней бережно, проявляйте уважение, чтобы она могла разделить с вами свои дары, не обременяя себя вашими проблемами. Передавайте энергию, полученную от нее,

в своем служении другим. Наполняйте все вокруг даром возвышенного жизнелюбия и горячности сердца. Да осенит этот дар любые отношения, в которые вы вступаете, чтобы все живые существа приобщились к той радости, которую вы получили от этой женщины. Той, которая отныне является воплощением сияния безыскусной юности и силы жизни.

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ СВОЮ «ТЕМПЕРАТУРУ». КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА ИСЦЕЛЯТЬ ИЛИ РАЗДРАЖАТЬ

Есть женщины горячие, есть холодные. Как правило, блондинки, светлокожие женщины, японки и китаянки менее страстны. Темнокожие, брюнетки, рыжеволосые, кореянки и полинезийки — более. Даже если мужчина предпочтет сохранять преданность одной женщине, его потребности в видах феминной сексуальной энергии могут измениться. Темпераментная женщина, возбуждавшая несколько лет назад, сегодня может раздражать. Уравновешенная женщина, умиротворявшая сердце несколько лет назад, сегодня может утомлять. Предвидя, как скажется на нем феминная энергия различной температуры, мужчина способен лучше разрешать жизненные проблемы, избегая неловкостей.

Скорее всего у вас уже сформировался свой «вкус» на женщин. Вы можете предпочитать блондинок. Или азиаток. А может, у вас вне конкуренции рыжие. Наш выбор является результирующей различных составляющих: ваших

детских переживаний, культурных традиций, а может, и наследственности тоже. Ваш «вкус» также определяется тем влиянием, которое на вас оказывает женщина своей энергетикой.

Некоторые женщины холодят. Их присутствие рядом — как глоток ледяного чая жарким летним днем. Вы, наверное, ловили себя на том, что, описывая женщину, употребляли выражения «холодная блондинка» или «та, с холодными голубыми глазами».

Некоторые женщины горячат. Они полны огня, легко взрываются, но отходчивы. И вы, имея в виду таких, говорите, что имели дело «с огненно-рыжей» или «с брюнеткой с огнем в крови».

Разумеется, не все рыжие и не все брюнетки горячи, как и не всякая блондинка холодна. Тем не менее кое-что можно сказать наверняка о женских «температурах». Большинство мужчин способно достаточно тонко чувствовать разницу между женщинами прохладной и умиротворяющей и горячей и волнующей. И способность ощущать эту разницу имеет много общего с пониманием того, почему разным мужчинам нравятся разные женщины и почему эти вкусы могут со временем меняться.

И дело тут не только в психологических различиях. Здесь главную роль играет энергетика. Вы можете находиться рядом с очень красивой женщиной и оставаться к ней

равнодушны. Вы видите, что она красива, вы можете понять, почему друзья считают ее привлекательной. Но эта женщина просто не в вашем вкусе. Различные женщины обладают различными видами феминной энергии. И самая очевидная разница между ними — различие между «горячей» и «холодной» феминной энергиями.

Понимание облегчит аналогия с едой. Некоторые мужчины обожают перченую мексиканскую и острую сычуаньскую кухни, другие предпочитают достаточно пресную и холодную еду вроде салатов, сладостей и молока. И пристрастия в еде помогут со временем измениться. То же справедливо и относительно мужской потребности в феминной энергии.

Если вас отличает добродушие и беспечность в сочетании с трудностью себя мотивировать, тогда взрывная, решительная женщина - лучший для вас вариант отношений. Ее нрав вас разогреет и заставит сдвинуться с места. С другой стороны, если вы сами «взрывоопасны» и темпераментны, вам следует остановить свой выбор на более спокойной женщине — она приведет в равновесие ваше тело и психику.

В зависимости от состояния вашего здоровья, вашего стиля жизни, характера вашей профессиональной деятельности и вашего эмоционального состояния вы можете нуждаться в разных типах энергии в разные периоды времени. Следует понимать эту разницу, чтобы отдавать себе отчет в том, как ваш выбор влияет на ваше состояние.

Вы можете поставить под сомнение свои существующие интимные отношения, если не понимаете изменений своих потребностей в феминной энергии.

Если ваша жизнь пресна и наводит на вас скуку, вас, вероятно, подстегнет и встряхнет яркая и темпераментная женщина. Она добавит вашей жизни огня. И наоборот: когда ваша жизнь — сплошное для вас испытание и вы ощущаете упадок сил, горячая женщина будет для вас перебором. Вам скорее принесет отдохновение близость с эмоционально более сдержанной женщиной.

Представьте себе, вы женаты на темпераментной женщине. Многие годы вам доставляла удовольствие ее страстность, развлекали вспышки ее гнева, и вы наслаждались ее готовностью отозваться на ваш сексуальный призыв. С течением времени ваша карьера стала набирать обороты. Теперь вам приходится целый день общаться с людь-

ми и работать под гнетом сроков. Вам приходится отыгрывать настроения людей 50 часов в неделю. Целый день вы исходите потом. Вы постоянно чувствуете себя взятым на мушку. У вас такой напряженный день, что вы ощущаете себя в скороварке.

Вы возвращаетесь домой к своей горячей жене. Она прижимается и трется о вас всем своим телом, ей не терпится, чтобы вы ею овладели. А вы полностью не владеете собой от усталости. Вы говорите ей, что вам нужно несколько минут, чтобы прийти в себя. Она, захватив спортивную форму, отправляется в SPA, чтобы еще больше выхолить свое роскошное тело. Тем временем вашу жену заходит навестить ее лучшая подруга. Вы открываете дверь и приглашаете ее войти. Эта женщина движется гораздо спокойнее, чем ваша жена. Присутствие этой женщины вас успокаивает и расслабляет, хотя она не принадлежит к тому типу женщин, которые обычно вас привлекают.

Голос этой женщины звучит так ободряюще. Она видит, что вы устали, и, поскольку вы знакомы много лет, предлагает вам помассировать плечи. Она кладет свои руки вам на плечи, и вы, прежде, чем она приступает к массажу, чувствуете, как волны успокаивающей, восстанавливающей энергии наполняют ваше тело. Вы вздыхаете

с облегчением. Помассировав вас непродолжительное время, она прощается. Обещает прийти навестить жену на следующий день.

Тем временем возвращается жена. Полная энергии, она носится по дому, наводя порядок. Кричит, выговаривая вам за то, что вы не уговорили подругу подождать. Затем, заметив вашу усталость, извиняется и принимается вас страстно целовать. Ее нетерпеливые руки дотрагиваются до промежности, а вы тем временем продолжаете думать о ее подруге, о ее целительной энергии, недоумевая, что со всем этим делать...

А вот что: прежде всего разобраться, что же происходит. Вам некогда действительно доставлял удовольствие необузданный темперамент вашей жены. Но теперь, когда вы целый день варитесь на рабочем месте, чтобы прийти в себя, вам не хватает притока восстанавливающей энергии. Что вовсе не означает, что вам надо развестись. И что следует заняться сексом со спокойной подругой своей жены — тоже. Вам следует лишь найти способ восстановить равновесие в жизни.

Вы можете изменить питание, отдавая предпочтение диетическим продуктам. Вы можете избегать перегрева тела, защищать голову от солнца и носить более легкие одежды из «дышащих» тканей. Вы можете совершать

расслабляющие прогулки вокруг озера или вдоль реки, где гораздо прохладнее в жаркие дни. Или получить дозу умиротворяющей вас энергии непосредственно от женщины, причем речь идет не обязательно о сексуальных контактах.

Иногда все, что вам нужно, - это побыть в одной комнате рядом с внутренне спокойной женщиной.

Вы можете получить от нее успокаивающую, «охлаждающую», энергию посредством профессионального массажа. В любом случае важно понимать, что ваши потребности в энергии определенного качества по ходу жизни меняются. Это придется принимать в расчет. Важно, чтобы вы при этом не совершили ошибку и не оставили жену, вместо того чтобы отрегулировать энергообмен. Также важно понять, что можно получать энергию от разных женщин абсолютно «несексуальным» способом, будь на то ваша воля.

В итоге вам придется сделать выбор. Один мужчина, обнаружив, что ему следует изменить энергообмен, понима-

ет, что недостающей ему энергией обладает сотрудница из соседнего офиса, а его жена энергией этого качества не обладает. И ему приходится выбирать: либо заканчивать служебный роман, либо получить развод. Другой предпочтет обсудить свои энергетические проблемы с женой. И вдруг убедится, что она, оказывается, более чем подходящая кандидатура для того, чтобы поставлять ему феминную энергию того качества, которая наиболее целительна для него в данный момент.

Не путайте проблему изменения вашего энергобаланса с обязательствами любви. Изменение энергетических потребностей легко урегулировать. Иногда выходом является массаж или новая диета. Если вы предпочитаете рубить сплеча и принимаете решение оставить жену ради женщины, чья энергия восстанавливает вас больше в данный момент, вас могут ожидать неприятные сюрпризы. Не удивляйтесь, если через несколько, скажем, месяцев, когда ваши энергетические потребности снова изменятся, вы можете понять, что просчитались.

Вы должны решить для себя, как урегулировать проблему нехватки феминной энергии особого вида, которая наполняет тело, сглаживает острые углы и умиротворяет ваш бойцовский дух. Но энергетическое обновление не принесет существенных изменений, если не изменятся

ваши душа и сердце: если вы не станете более открытым, свободным и способным любить. Стакан охлажденного свежевыжатого сока, отпуск на Гавайях или рыжая особа способны урегулировать ваши физиологические проблемы на некоторое время. При этом лишь постоянная практика любви может вывести вас из тупика страхов, избавить от ощущения отверженности и обеспечить легкость бытия в результате познания глубины своей правды. Принимая решение, не забывай о приоритетах.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

ЧЕГО НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

ВЫБИРАЙТЕ ЖЕНЩИНУ, КОТОРАЯ ВЫБИРАЕТ ВАС

Мужчина, добивающийся женщины, которая не хочет его, не может победить. Его преувеличенная потребность в ней подорвет возможность равноправных отношений, и его женщина не сможет его уважать. Мужчине следует понять, хочет ли его на самом деле эта женщина, но при этом играет недотрогу или она его действительно не хочет. Если последнее, он должен немедленно оставить все попытки добиться ее и пережить свою боль.

Если вы хотите женщину, а она вас — нет, обратитесь к друзьям. Спросите их, чего на самом деле хочет эта женщина: все-таки быть с вами или категорически нет? Если друзья чистосердечно считают, что нет, заканчивайте свою историю с ней. Вы не получите удовольствия даже от хороших с ней отношений, даже если она уступит вам. Однажды почувствовав свою власть над вами, почувствовав, что вы нуждаетесь в ней больше, чем она в вас, она не будет уважать в вас вашу мужскую сущность.

Приоритеты, продиктованные мужской сущностью, — это миссия,* цель, *направление в жизни. Приоритеты, продиктованное феминной сущностью, - наполнение интимных отношений любовью.

Если женщина чувствует, что ваша феминная составляющая сильнее ее, если она почувствует, что для вас интимность важнее, чем для нее, она, разумеется, анимирует свою маскулинную составляющую. Ей захочется дистанции, пространства, свободы двигаться в выбранном ею направлении, и вы, цепляясь за нее, будете для нее препятствием.

Вы наказываете себя, желая вступить в отношения с женщиной, которая не желает вступать в отношения с вами. Разумеется, вам следует различать, играет ли она недотрогу или на самом деле менее заинтересована в отношениях с вами. Вот почему вы должны спросить друзей, и даже ее друзей. Если вам откроется, что она действительно в меньшей степени желает быть с вами, чем вы желаете быть с ней, значит, пора признать, что отношения невозможны. В данном случае вы поменялись с ней полярностью. Вы олицетворяете феминное желание любить, она — маскулинное стремление к свободе. Это не-

плодородная почва для выращивания цветка интимности между мужчиной маскулинной сущности и женщиной феминной сущности. Лучше уйти прочь и залечивать свою рану — результат того, что ваше феминное желание сильнее ее.

ТО, ЧЕГО ОНА ХОЧЕТ, ВОВСЕ НЕ ТО, ЧТО ОНА ГОВОРИТ

Иногда женщина внятно и четко требует от своего мужчины неких свершений с единственной целью проверить — бросится ли он удовлетворять ее желание или нет. Иначе говоря, она испытывает его способность не поступаться своими принципами ей в угоду. И если мужчина все-таки попытается ей угодить, она сильно расстроится и рассердится. Бедняга мужчина будет долго ломать голову, пытаясь понять, какая муха ее укусила и чем же ему ее задобрить. Часто мужчинам кажется: хочешь быть ей желанным — исполняй ее желания. На самом деле мужчине не заслужить уважения и доверия женщины старанием исполнять ее желания. Женщины ценят тех мужчин, которые, не пытаясь им угодить, вместо этого все свои силы употребляют на то, чтобы генерировать любовь и обеспечивать разумный подход, что бы ни случилось в жизни.

Вот правдивая история из жизни одной семейной пары. Супруг, мужчина чувствительный и робкий, стал посещать семинары тантрической йоги. Там он учился сдерживать эякуляцию, заставляя стимулирующую энергию

циркулировать по всему телу и омывать сердце. Вместо того чтобы освобождаться от энергии в спазмах эякуляции, можно подарить ее своему собственному телу. Он также учился «спускать с цепи» свое внутреннее животное, чтобы раскрепоститься в процессе занятий сексом.

Однажды мужчина и его жена, проезжая мимо парка, испытали желание предаться дикой любви прямо в траве под сенью деревьев и остановили машину. Ни он, ни она никогда прежде не занимались любовью на воле. И вот они уже катаются в траве, вцепившись друг в друга, рыча, визжа и терзая друг друга в пароксизме страсти. Настоящий прорыв в их отношениях.

Мужчина, почувствовав, что он вот-вот кончит, если они буквально на секунду не сбросят обороты, сказал своей жене:

— Сбавь немного темп, иначе мне не удержаться.

Но женщина стала еще активнее, моля при этом:

— Пожалуйста, не медли. Я хочу, чтобы ты наполнил меня.

И он пошел навстречу ее желанию — наполнил ее и расслабился. Но лицо жены выражало разочарование.

— Что-то не так? — спросил ее муж.

— Жаль, что ты кончил, — ответила жена.

— Но ты же сама сказала, что желаешь, чтобы я наполнил тебя моим семенем?!

— Да, я просила. А ты должен был удержаться, чтобы я почувствовала, что тебе и это по силам!

Он ощутил себя разбитым и уничтоженным. Вот что значит послушать женщину и ослушаться внутреннего голоса, наученного тантрой. Он знал, что эякуляция — вовсе не лучший выход в создавшейся ситуации, но уступил просьбам жены, которая именно поэтому им недовольна. Моля его наполнить ее семенем, она на самом деле хотела убедиться в его силе. В том, что он не отступит от того, что считает правильным, и предпочтет не освобождаться от спермы. Вот что было бы для нее верхом эротики. Его верность самому себе усилила бы их сексуальную поляризованность и имела бы для нее больший вес, чем его подчинение ее мнимым желаниям.

Возможно, и ваша женщина постоянно испытывает вас подобным образом. Ее истинное желание — ощутить вашу уверенность в себе, вашу внушающую доверие целостность, вашу непоколебимость в любви к ней, равно как и в намерении следовать своей миссии.

Не стоит ждать, что она когда-нибудь заявит об этом прямо. При этом она наверняка будет пытаться сбить вас, отвлечь от своей правды с единственной целью — удостовериться, что это невозможно. Что вы тверды на путях своей правды, ибо ваша любовь к ней неизбывна.

Если вы слабы, этот женский прием желать одного, требуя другого, вероятно, выведет вас из себя. Вы будете недоумевать: «Почему бы тебе прямо не сказать, чего ты хочешь? Для чего ты говоришь одно, подразумевая другое, ожидая при этом, что я разгадаю этот ребус?» Вот позиция мужчины, который не понимает Божественную женскую сущность. А она не разменивается ни на что меньшее, чем Божественная мужская сущность.

Божественная мужская сущность — это прежде всего сознание. Превосходящий себя мужчина в любой ситуации полностью сознает, что он делает. Если для вас последствием семяизвержения является нарушение вашей целостности, ослабление вашего присутствия в жизни и крах ваших представлений — не извергайте семя. Даже если ваша женщина говорит, что желает, чтобы вы это сделали. Вернее, *особенно* тогда, когда она уверяет, что именно этого хочется.

Ваша женщина просит вас о чем угодно каждый день. Не позволяйте себе грешить против правды, отклоняясь от пути, указанного сердцем. Ибо требованиями ваша женщина на самом деле маскирует свои истинные желания

и стремления: она желает, чтобы вы, проникнув в нее, захватили ее целиком полнотой своей страсти, ей хочется иметь неопровержимые доказательства неколебимости вашей любви, ей нужно ощутить всем своим существом, что ваша Божественная мужская сущность сильнее вашей неспособности не отвлекаться.

Считайте свою женщину богиней, которая дразнит вас, испытывает, соблазняет. Она всегда готова отрубить вам голову, если вы разгневаете ее своей слабостью и полуправдами. И она же готова капитулировать под вашим натиском — если вы упорны и неотразимы в своей сознательной любви.

Знайте, что женщину больше всего пленяют ваша сила в любви, ваше стремление к свободе и незамутняемость вашего сознания. Если, пусть под нажимом ее требований и капризов, вы окажетесь в состоянии поступиться своими заявленными приоритетами, она, разочаровавшись, выразит вам свое недовольство. Сознавайте во всей полноте, что вы делаете. Будьте предельно проницательны и разборчивы при анализе запросов вашей женщины; никогда не считайте, что она говорит то, что думает, — всегда ищите, что скрывается за ее словами. И никогда не

сворачивайте с пути, который считаете правильным, даже если ваша женщина демонстрирует вам свое недовольство по этому поводу. Все ее недовольство улетучится, как только она почувствует вашу непреклонность следовать велениям своего сердца. А если ее не устраивают веления вашего сердца, такая женщина вам не нужна.

ЕЕ ЖАЛОБЫ БЕССОДЕРЖАТЕЛЬНЫ

Женщины, позволяя себе любые настроения и любые жалобы, требуют от мужчин постоянного присутствия в них Божественной мужской сущности. Мужчине следует регистрировать жалобы своей женщины и относиться к ним как к предупредительным сигналам. При этом мужчине не следует забывать, что главная его задача — соразмерять свою жизнь с собственными представлениями о цели и правде. Стоит мужчине начать вникать в суть звучащих жалоб, — он немедленно собьется с пути. Поскольку содержание женской жалобы — это в большей степени информация о ее настроении в данный момент, не отягощенная наблюдениями за динамикой его развития во времени. Ее жалоба — это скорее призыв «помоги!» с возможным указанием, как это сделать.

Гораздо чаще — а может, и всегда — ее жалоба не несет информацию о том, что конкретно ее не устраивает и что следует изменить.

Вот она вам говорит:

— Как ты можешь торчать перед телевизором, когда нам надо через несколько дней платить за квартиру, мы задержались со взносом за машину, а ты потерял работу?

— Не беспокойся, завтра у меня собеседование по поводу работы.

— Когда же ты сдвинешь свою задницу с места! Неделю назад ты обещал навести в гараже порядок. Я с трудом пробираюсь к машине!

— О'кей. Я уберу гараж. Сегодня. После обеда.

Ваша подруга замолкает и принимается за дела, но вы чувствуете, что она закипает. Вам не доставляет удовольствия быть с ней рядом, когда она в таком состоянии. Вы пытаетесь улизнуть из дома.

— Я вернусь через пару часов. И уберу гараж, — произносите вы, хватаете пальто и устремляетесь к двери.

Вы слышите, на кухне что-то разбилось. Вы идете на кухню. Ваша жена просто вне себя.

— Нет, я больше не выдержу этого! — вопит она.

— В чем дело? Я же сказал, что уберу гараж! Что происходит? — недоумеваете вы.

— Я больше так не могу! — Она отшатывается от вас, закрывается и не позволяет к себе притронуться.

— Что происходит, не понимаю. Я же сказал, что уберу гараж. Завтра у меня собеседование. Все устаканится. Что тебя не устраивает?

Вы скорее всего можете предложить свою версию подобной беседы. В ней ключ к пониманию того, что такое наращивание маскулинности в условиях свободы. Эта беседа также обнаруживает распространенную ошибку, которую совершают мужчины при общении со своими женщинами.

То, на что ропщет женщина, редко является тем, на что она на самом деле ропщет. Это ошибка — думать, что она говорит о том, что ее беспокоит, и затем реагировать на каждую ее жалобу в порядке их поступления.

Она выражает недовольство нехваткой денег, когда ощущает в вас недостаток маскулинной способности направлять свою жизнь в соответствии с критериями целесообразности, взаимосвязанности, мудрости и объективности. Деньги играют в данном случае второстепенную роль. Будь вы настоящий бедняк, но бедняк, отдающий себе отчет в происходящем; с целостным мировосприятием; склонный быть довольным; без страхов, но с чувством юмора; способный любить и одарить в полную силу мир и свою женщину, она бы не подумала жаловаться на безденежье.

Когда вы неделями только обещаете убрать гараж, суть ее жалоб — вовсе не гараж. Разумеется, порядок ей нра-

вится больше, но гараж в данном случае — повод. Суть ее жалобы в том, что вы не делаете того, что обещали сделать. Вы даете слово и его не сдерживаете. «Я не могу доверять тому, что ты говоришь». Именно это ее задевает, и глубоко.

Может показаться, что она «переигрывает». К чему все эти истерики? Из-за гаража! Но она чувствует в вас отсутствие целостности. То, что вы пообещали и не сделали, кажется вам пустяком. Но этот пустяк свидетельствует о том, что вы не способны сдержать свое слово, что у вас нет воли.

Ваше слово — ваше волеизъявление, демонстрация вашей маскулинной сущности. Если вы не держите слова, она ощущает слабость вашей маскулинной сущности. Она чувствует себя беззащитной. Она не может видеть в вас мужчину. Отчего испытывает чувство глубокой потери. С течением времени она разовьет в себе маскулинные качества и сумеет себя защитить, компенсировать отсутствие в вас целостности. Она закалит себя, станет напряженной и жесткой. Гараж — это так тривиально. Для вас. Для нее это свидетельство: способны ли вы держать слово. Нет? Она не может на вас положиться и вас уважать.

Это почти то же самое, как если б ваша женщина стала неряхой. Близость с не следящей за собой женщиной, постоянно усталой и обессиленной, не одаривает фемин-

ной энергией. Ее вы инстинктивно начнете искать на стороне — это неизбежно, несмотря на всю свою любовь к усталой подруге.

Сексуальная поляризованность предполагает, что она излучает феминную энергию, которая тонизирует вас. Верно и обратное: и ее привлекают и расслабляют ваши маскулинные качества — ваши прямолинейность и целостность, ваши целеустремленность и адекватность. Ее недовольство вашим «залипанием» у телевизора — в большей степени проявление ее неудовлетворенности вами и вашим образом жизни, отсутствием у вас четкости понимания того, что ради чего. Ощущай она, что ваше внимание к ней — абсолютный для вас приоритет, ваша фраза «я хочу отдохнуть перед телевизором полчаса» — не вызовет у нее возражений. Вовсе не сам процесс телепросмотра ее раздражает, даже если она выражает недовольство именно этим.

Относитесь к тому, что говорит ваша женщина, больше как к прорицанию, чем как к руководству к действию.

Ее слова часто вас задевают, но и приводят в чувство. Она набрасывается именно на те ваши подсознательные при-

вычки, которые препятствуют полному включению вашего сознания. Ваша несознательность причиняет ей боль. Пусть она не говорит об этом впрямую, но это именно то, что она вам демонстрирует.

Не заводите с ней спор на тему неубранного гаража и предстоящего собеседования. Это не то, что она хочет сказать, пусть и говорит именно об этом. Слушайте ее слова, как слушаете вселенную, пытаясь не пропустить знамение. Уверены ли вы в том, что смотреть телевизор — лучший способ воспользоваться моментом? Разумеется, отвлечься иногда не помешает, но зачастую вы просто ленитесь, вам просто неуютно думать о той ответственности, которую вы сами наложили на себя собственными поступками.

Сознательно ли вы вводите свою женщину в заблуждение на предмет серьезности своих намерений убраться в гараже? Или вы просто позволяете себе не брать все это в голову — ваше традиционное отношение к взятым на себя обязательствам по жизни? Действительно ли считаете себя вправе обвинять свою женщину в том, что ее ранит сознание того, что вы находитесь в плену противоречий?

Если для нее очевидно, что вы не в состоянии справиться с *вашей собственной* жизнью, что вам не удалось расставить приоритеты, чтобы жить в полную силу, она просто не может доверить вам *свою* жизнь. Она не может уважать

вашу маскулинную непогрешимость, поэтому ей ничего другого не остается, как компенсировать эту нехватку из собственных маскулинных ресурсов. Мало того, что она вынуждена быть мужчиной самой себе, ей приходится еще и исполнять маскулинную роль для него. Если ей приходится напоминать вам о необходимости убрать гараж или заботиться о том, чтобы вы не забыли, когда у вас собеседование в связи с трудоустройством, это значит одно: она несет маскулинную ношу за обоих. А посему стресс для нее неизбежен. Что обязательно скажется на ее внешности. Сияние ее женственности тускнеет, она не может ни насладиться своей феминностью, ни проявить ее в полную силу, потому что ей приходится компенсировать вашу несостоятельность.

Мешки под глазами вашей женщины, ее ранние морщины могут быть достаточно красноречивым свидетельством того усердия, с каким вы служите вашему предназначению. Разумеется, у вашей спутницы достаточно и своих нездоровых привычек, способных оставлять отпечаток; но все-таки большей частью это отражение ваших. Постарайтесь выяснить, какие из ее «проблем» на самом деле являются реакцией на ваш образ жизни. Вам доподлинно известен весь набор того, чем вы тешите себя, запудриваете себе мозги. Ей об этом тоже известно. Просто ей больно за вас больше, чем вам за самого себя.

НА САМОМ ДЕЛЕ ЕЙ ВОВСЕ НЕ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ПЕРВЫМ НОМЕРОМ

Иногда кажется, что главное для женщины — обрести того самого, единственного, мужчину, способного посвятить ей всю свою жизнь без остатка. Но стоит такому найтись, как женщина начинает понимать: тот, кто делает служение ей абсолютным приоритетом своей жизни, не в состоянии полностью посвятить себя своей Божественной миссии.

На самом деле женщина желает одного: чтобы мужчина полностью посвятил себя служению своему высшему призванию, но и любил ее при этом глубоко и искренне.

При этом ей важно чувствовать, что ее мужчина способен принести в жертву их отношения во имя своей высшей цели. Хоть она ни за что в этом не признается.

Представьте себе: мужчина уходит на войну. Он должен. На прощание он обнимает жену. Жена плачет.

— Пожалуйста, не уходи, — молит жена.

— Ты знаешь, что это мой долг, — отвечает он.

Они пристально смотрят в глаза друг другу.

— Ты знаешь, что я тебя люблю, — говорит мужчина.

— Да. Я знаю. И знаю, что ты должен уйти, — отвечает она, заливаясь слезами.

Он поворачивается и уходит прочь, навстречу своей судьбе, а женщина, переполненная болью и гордостью за него, долго смотрит ему вслед, пока не теряет его из виду.

Эта невыносимо сентиментальная сцена иллюстрирует главный энергетический принцип: хотя твоя женщина вроде бы претендует на главную роль в твоей жизни, она тебя больше любит и уважает, если у нее это не получается.

Высшее предназначение мужчины — выполнять свою миссию, а не стремиться к счастью в личной жизни. И ваша женщина знает об этом. И подсознательно с этим согласна. Женщина из вышеописанной сцены была бы просто шокирована, если б мужчина ей заявил:

— Я передумал. Ты значишь для меня больше, чем свобода человечества. В моей жизни нет ничего важнее тебя, и плевать, куда меня гонит мой долг. Так что я, пожалуй, тебя не покину.

Даже если какая-то часть ее возрадуется, в глубине души она почувствует себя обманутой, опустошенной и преданной.

Тем не менее, когда мужчина покидает ее ради исполнения своей миссии, она заливается слезами, желая, чтобы он остался. Но он должен идти. И она это знает.

Если женщина становится центром вашей жизни, вы теряете ориентацию в пространстве. Ведь вы наделены дарами, чтобы их дарить; ведь перед вами поставлена цель, которую вам следует достичь; ведь в вашем сердце живет импульс, который им движет.

Поведете себя вопреки своим внутренним устремлениям — потеряете счастливое ощущение ясности и цельности. Вы будете принимать решения — в случае крайней необходимости, но эти решения не будут продолжением вашей внутренней логики. И вы рискуете следовать по жизни за женщиной, потому что ее устремления сильнее ваших. Вы рискуете подпасть под чье-то влияние, стать марионеткой, сделаться довеском, проявить себя никудышным мужем и отцом, так и не рискнувшим осуществить свою самую заветную мечту.

Будьте начеку, отличайте свои истинные цели от навязанных вам под видом ваших. Нет ничего проще, чем заполнить свою жизнь до краев ежедневной рутиной и разнообразными обязательствами, а редкие паузы меж-

ду — телевизором или быстрым сексом. При этом ведь не так уж и трудно, руководствуясь исключительно своей внутренней правдой, искренне, со всем жаром, на который способна душа, посвятить себя работе, семье, любви и друзьям. Но вы можете стать совершенным профессионалом, мужем, отцом и другом, если осмелитесь проживать эти отношения, относясь к ним как к проявлениям вашей внутренней сущности. То есть проживать не абы как — потому что вы просто не можете набраться смелости выявить наконец свой сущностный импульс и жить, руководствуясь им.

Если вы живете в конфликте со своей внутренней сущностью, если вы не отдаете по максимуму, сообразно своим способностям, любой в состоянии обнаружить в вас отсутствие стержня. Ваши дети не будут слушаться вас. Коллеги будут использовать вас. Даже друзья будут считать вас никчемным человеком. Ваша жена не будет вас уважать.

Даже если может показаться, что она претендует на то, чтобы сделаться центром вашей жизни, — это не так. Чего она действительно хочет, так это того, чтобы вы определили: что для вас центр жизни. Чтобы получить возможность вас уважать.

Даже если вы время от времени совершаете поступки, без того чтобы перекладывать на нее исполнение своего долга — скажем, уходить на войну, — она сможет уважать и любить вас до тех пор, пока ваша цель будет оставаться неизменной и четкой.

Если вы все время делите между телевизором, таблоидами и картами, ваша женщина не может не среагировать на то, как вы опошляете жизнь. Она чувствует, что вы пытаетесь занизить свою планку, и выговорит вам за это.

Но если вам открылась великая цель — органическое проявление вашей глубинной сущности, ваша женщина воспримет ваш выбор как истину. Пусть ей не всегда *нравится* ваш выбор, но ей наверняка придется *по нраву* то, что вы отважились не покривить душой. Теперь она знает, что ей можно расслабиться и довериться вам. Ибо, даже если вы смотрите телевизор, листаете таблоиды и играете в карты (время от времени), она тем не менее уверена, что вы никогда не поступитесь ради всего этого своим предназначением, которое также подразумевает и ваши отношения с ней. Именно подразумевает. Потому что ваше предназначение не может ни заключаться в отношениях с ней, ни быть зависимым от них.

НЕЗАПЯТНАННОСТЬ ВАШЕЙ БИОГРАФИИ НЕ ИГРАЕТ ДЛЯ НЕЕ НИКАКОЙ РОЛИ

Женская сущность не понимает, что такое незапятнанная биография. Мужчина может быть самим совершенством целых десять лет, кроме каких-то 30 секунд, в течение которых он вел себя как козел. Но женщина будет считать, что он был козлом всегда. Феминность отзывается на пиковые проявления, которые перечеркивают в ее представлении всю предыдущую положительную биографию мужчины. Его положительное поведение в прошлом не способно впечатлить женские чувства в настоящий момент. Мужчины же придают большое значение свершениям других мужчин. Поэтому они надеются, что их собственный послужной список не имеет значения. Но женщины так не считают.

Это был напряженный и долгий рабочий день. Наконец вы дома, но ваша женщина расстроена. Потому что вы забыли о приглашении на ужин и вернулись домой слишком поздно. Женщина вне себя.

— Прости, я опоздал. Этот день был особенно трудным, — говорите вы ей. — Месяцами у меня получалось уклониться от сверхурочных, а сегодня пришлось задержаться.

Ты же не можешь меня упрекнуть в том, что я постоянно забываю о том, что мы планируем вместе. Я практически об этом никогда не забываю.

— А сегодня забыл. Именно это имеет значение, — парирует она.

Нет смысла и пытаться смягчить ее гнев ссылками на вашу прошлую непогрешимость. Феминность не считается с историей. Значение имеют лишь настоящие чувства. Если вы подвели ее в данный момент, то, что вы прежде никогда, долгие годы, не подводили, не имеет для нее значения. Ваши прежние заслуги не помогают ей извинить вашу настоящую ошибку.

Вам, как мужчине, возможно простить и забыть случайную ошибку, допущенную другим мужчиной, чья репутация безупречна. Отсутствие в мужчине цельности и его неспособность держать свое слово — вот что вас действительно бесит. Вы в состоянии закрыть глаза даже на серьезные просчеты, если их допустил мужчина, в остальном безупречный. Вы знаете, что он действительно проявляет себя с самой лучшей стороны и данная ошибка — редкое исключение из правила.

Но для феминного сознания прошлое абсолютно не в счет. Одно неверное слово, оброненное в течение пятичасового сеанса любви и обмена любезностями, во все остальном безупречного, может сразить женщину буквально наповал, как если б вы часа два только и делали, что ошибались.

Вместо того чтобы на нее рассердиться за то, что она так расстроилась из-за маленькой вашей ошибки на фоне длинной череды ваших успехов, немедленно переключите ее внимание на что-нибудь другое.

Помните: история мало что значит для феминного сознания. А потому ваша ошибка будет так же быстро забыта, как и все ваши предыдущие достижения. Как только заметите, что она расстроена, немедленно изобразите счастье. Поразите ее проявлениями любви. Рассмешите. Поцелуйте в шею. Оторвите ее от земли и притворитесь Кинг-Конгом, намеренным ее похитить. И ее эмоциональное состояние снова выровняется. Ваш просчет забудется так же прочно, как забылась предварившая его череда ваших успехов.

Восстановите любовь и счастье настоящего момента. И не пытайтесь оправдать ваш маленький просчет длинной чередой ваших впечатляющих успехов.

ОНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ, ЧТО ВЫ СПРАВИТЕСЬ БЕЗ НЕЕ

Женщина должна быть уверена, что вы заступите «на вахту» — если она расслабится, не активируя свои маскулинные качества. И что вы оправдаете ее доверие во всех областях: финансовой, сексуальной, эмоциональной, духовной. Мужчине вовсе не обязательно делать всю работу, но он должен быть в состоянии уверенно прокладывать курс. Если, конечно, хочет, чтобы его женщина беззаботно отдалась своему феминному началу.

Есть женщины, которые ни за что не желают уступать вахту. Стремление быть рулевым и кормчим — идет ли речь о пользовании пультом дистанционного управления или о выборе города, где хочется жить, — маскулинной природы как в мужчинах, так и в женщинах. Если в вашей женщине в большей, чем у вас, степени выражена маскулинная сексуальная сущность, она предпочтет взять на себя стратегическое планирование вашей совместной жизни.

Но если вашей женщине свойственна феминная сексуальная сущность, она может на некоторое время предпочесть

состояние приятной расслабленности и предоставить вам возможность принимать решения. Если вы не справляетесь со взятым на себя заданием, если вы не в состоянии выбрать направление движения, женщина почувствует, что вы плаваете. И ей придется забыть о желании расслабиться, переняв от вас бразды назад.

Чем в большей степени женщина способна наполниться своей феминностью, тем больше света она излучает. Вы, возможно, уже заметили, что способность вашей женщины светиться подвержена мгновенным переменам. Вот она окончательно измучена, бесцветна, и глаза у нее безжизненные. Затем, возможно, после вашей похвалы или после подношения ей дара вашей любви, она вдруг озаряется. И сбрасывает лет пятнадцать. И морщины на ее лице разглаживаются в секунды.

Желаете, чтобы ваша женщина оказалась способной отдаться своему феминному началу и засиять? Освободите ее от необходимости нести ответственность.

Это не значит, что вам надо стать ее большим боссом и помыкать ею. Это значит, что вам следует знать, куда

вы направляетесь и как достигнете намеченной цели, и иметь представление как о финансовой, так и о духовной стороне вопроса.

Если вы испытываете малейшую неуверенность в вашем финансовом будущем или пребываете в догадках о нем, ваша женщина почувствует это. Вам не придется ей об этом что-либо говорить. Вы расскажете ей о неуверенности и сомнениях языком телодвижений, выражением глаз и тембром своего голоса. Вовсе не обязательно, чтоб вы были богаты; но вы должны ответственно относиться к денежным тратам, принимая в расчет будущее. Будьте вы хоть монахом — и монаху важно уметь четко мыслить, быть надежным и уметь услышать свой настоящий внутренний голос и следовать голосу мудрости. Вот тогда ваша женщина сможет расслабиться и отдохнуть. Она знает ваши принципы и поддерживает ваши планы. Она ощущает вашу целостность. Что значит: она может доверять вам как кормчему, потому что выбранное вами направление глубоко выверено и вы отвечаете за него головой. Вы не лишили ее почвы под ногами своей неуверенностью, наоборот, она чувствует под собой опору, результат вашего ответственного мышления.

Духовные ориентиры — ваша главная забота. Каково направление развития ваших отношений? Что вы считаете значительным в своей жизни? И вообще к чему все это? Как обеспечить друг другу рост? Что намерены предпри-

нять, чтобы не попасть в наезженную колею посредственности?

Если ваша женщина ощущает, что вы никакой не лоцман, ей придется самой прокладывать маршрут и навязать его вам, поскольку у вас нет ни малейшего представления о собственном маршруте. Если она видит, что вас целиком проглотила работа или что вы не бредите карьерой только потому, что превратились в «приставку» собственного телевизора, ее начнут волновать вопросы: «А так ли это? Неужели это и есть венец наших отношений? Неужели это и есть предел мечтаний моего мужа?» И если она чувствует, что вы не компетентны ни в финансовых, ни в духовных вопросах, она просто не сможет положиться на вас и расслабиться. Она тут же возьмет заботу о себе на себя, да и о вас тоже. Она мобилизует свою маскулинность для определения направления движения, поскольку вас можно считать отсутствующим. И в этих хлопотах она лишится ореола феминной энергии.

Чем больше ваша амбивалентность как в финансовых вопросах, так и в духовной сфере, тем больше ей придется наращивать свой маскулинный потенциал. Для некоторых женщин это шанс: им действительно необходимо развить свою маскулинную энергию. У других маскулинная составляющая уже и так развита до предела. Они бы рады забыть о ней, наслаждаясь подарком вашей. Как вам судить, является самоуправление целительным

для женщины или нет? Если ее все больше удовлетворяет процесс следования своим путем, значит, это и есть самое лучшее для нее. Если же, торя свой путь, она испытывает все больший стресс, напряжение и бесперспективность, ей следует немедленно прекратить «маскулинную практику». То, что она мучает себя, сигнал вам о вашей безответственности.

Чтобы стать более ответственным, вовсе не обязательно перелопачивать больший объем работы.

Представление о собственном глубинном призвании — вот что способствует росту вашей ответственности. По мере накопления знания дерево целей в области ваших финансов и вашей духовности «вырастет» само собой. Чтобы действительно расслабиться, просияв ореолом своей счастливой феминности, ваша женщина должна быть уверена, что она не только села в поезд, но и что поезд следует в выбранном направлении. Неважно, сколько зарабатывает женщина: больше или меньше вас или вообще является добытчиком для вас двоих, — для нее важно другое: возможность ощутить вашу непреложную любовь, вашу мудрость и уверенность в правильности выбранного направления. Пока она ощущает, что вы

искренне и самым серьезным образом ищете решения финансовой проблемы, что вы способны организовать жизнь так, чтобы желание любить и одаривать друг друга проявилось в полную силу, она будет уважать директивы вашей маскулинности, и ее феминное сердце отдохнет от забот и воссияет.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ВАШИ ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ

ВЫ ВСЕГДА СТРЕМИТЕСЬ К СВОБОДЕ

Суть маскулинного экстаза — в самом моменте освобождения от всех ограничений. Подобное происходит перед лицом смерти и в проживании умирания; в момент постижения того, что цель — достигнута (а значит, ты окончательно свободен от стремления к ней); по ходу любого соревнования (которое есть ритуал противостояния смерти). Маскулинная сущность — это постоянный процесс преодоления пут ради празднования праздника свободы. Феминная сущность часто не способна понять эти маскулинные стремления и заморочки.

Ваш основной инстинкт понуждает вас стремиться вырваться за предел ради глотка свободы с другой стороны. Что из себя представляют наиболее распространенные формы маскулинного экстаза? Это прежде всего оргазм. Типичный маскулинный оргазм, как вы и сами знаете, — заключается в наращивании возбуждения ради высвобождения энергии. Посторгастическая фаза — пустота блаженного забвения — подобна смертельному покою. Маскулинность пребывает в постоянных поисках оргастической разрядки любым способом.

Многие виды спорта удовлетворяют эту маскулинную страсть устранения ограничений. Так, команду, владеющую мячом, ограничивает другая команда. Задача владеющих мячом — прорвать линию обороны и провести мяч. Люди маскулинной сущности, наблюдая этот ритуал прорыва на свободу, буйно выражают свое безумное эмоциональное напряжение. Процесс обретения мячом свободы сопровождается мужским торжествующим ором, как если бы у всех этих мужчин сбылась их самая заветная мечта — что, в принципе, соответствует действительности. Этот прорыв на свободу, какую форму он ни прими, — лейтмотив маскулинности. Любые маскулинные устремления — на рабочем месте, на коврике для медитации или на футбольном поле — преследуют цель обретения свободы.

Типичное мужское стремление к свободе распространяется и на мужское отношение к смерти. Страх смерти, как бы он ни проявлялся, — верховный страх, сама же смерть, какой бы она ни была, — окончательная и полная свобода.

Кстати, французы именуют оргазм *petite mort*, что в переводе означает «маленькая смерть». И вы предвкушаете, что ваша любимая команда «уничтожит» команду противника. А провернув «экономическое убийство», вы приходите в полный восторг.

Вам также, думаю, хорошо известны и темные стороны маскулинного стремления к свободе, квинтэссенцией ко-

торого являются войны за независимость. Большинство видов спорта — это ритуализация воинственности, да и сами войны созвучны сущности большинства мужчин. И кинофильмы о войне — о мужчинах, сражающихся на пределе своих возможностей, кладущих свои жизни на алтарь победы страху смерти вопреки, — возбуждают в мужчинах-зрителях самые высокие чувства. Способность рисковать во имя победы как на поле битвы, так и в переносном смысле, на футбольном поле или за шахматной доской, — высшее проявление маскулинности, способное глубоко взволновать мужскую душу.

И для обретения духовной свободы необходима та же способность противостоять смерти. Чтобы освободить свой дух, надо повернуться лицом к своим страхам и избавиться от любых ограничителей любви. Но многие слишком ценят удобства и безопасность, чтобы глядеть правде в глаза. Другой набор ограничителей определяется потребностью застраховать себя от неожиданностей. Вы ведете войну против своего ощущения себя. Но свобода означает забвение себя. Так что же отбросить за ненадобностью? Эго. Смерть эго, полное его исчезновение до точки единения с Божественным — вот самая полная свобода. Достигают ее немногие. Продвижению на пути к свободе мешает страх абсолютного отсутствия стресса. Нет стресса — значит, нет мыслей, нет ощущения себя, нет миссии, которую нужно исполнить. Конец маскулинным играм.

Но ведь именно такое бесстрессовое состояние и есть тот конец игры со свободным исходом, которого вы стремитесь достичь, переживая оргазмы, проворачивая экономические убийства или выигрывая войны.

Вы не против переживать малые «смерти» в маскулинной битве за оргазм, но при этом не желаете испытать обещающую беспредельность оргазма смерть собственного эго, чтобы *самому стать* свободой, вкус которой вы позволяете себе смаковать лишь урывками.

Мужчины с увлечением играют в «смерть», в игру преодоления собственных пределов, в прорыв на другую сторону, туда, где свобода. Они играют в эту игру на боксерском ринге, смотря по телевизору сериалы про полицейских и бои без правил, переживая оргазмы, «ага!» — эффекты озарения или стремясь к смерти эго. Вы должны признать примат вашего стремления к абсолютной свободе. Тогда, наслаждаясь по дороге малыми формами маскулинного экстаза, вы сознательно посвятите себя достижению его высшей формы. А именно: преодолению страха смерти. Чему способствует признание того, что источником стресса является наш интерес к себе, от которого следует освободиться. И испытать, как следствие этого признания, полноту свободы. Это чувство вам отчасти знакомо. Что-

то подобное вам уже доводилось испытывать, но лишь урывками.

Феминность, с другой стороны, жаждет любви, а не свободы. Не опустошение, а наполнение обещает блаженство женщине. Не война до победного конца, а безоговорочная капитуляция. Может быть, поэтому так огорчается женщина, когда он, приняв ее капитуляцию, отрубается и храпит. Бедняге наконец удалось. Постэякуляционная опустошенность подарила наконец ему блаженство. Он избавился от стресса, достигшего своего апогея к концу рабочего дня. Он освободился и «умер». Она же надеялась пережить секс как пароксизм наполненности любовью. Мужской храп отравляет ей блаженство.

Феминность жаждет наполненности и ненавидит пустоты. Пустоты на полках женщина заполняет безделушками, морскими раковинами и пляжной галькой — памятью о любимых местах. Если она не чувствует наполненности любовью, то наполняет свои полости мороженым, шоколадом, задушевными беседами. Она в отличие от мужчины не ищет разрядки в «ящике» или посредством семяизвержения. Она потчует свои темные стороны эмоциональной энергией, источник которой — мыльные оперы и любовные романы. Грубая агрессия боксерских поединков и порнофильмов ее не прельщает. Она жаждет заполнять свои духовные лакуны любовью, распахивая перед ней сердце. Она отдается любви — преданной, безусловной и безграничной. Этот способ достижения духов-

ной целостности для нее более органичен, чем порывы по преодолению собственного эго (под видом страха смерти) с целью достижения бесконечности абсолютной свободы.

В конце концов феминное стремление к любви и маскулинное стремление к свободе сходятся там, где исполняются все желания каждого, где абсолютны как любовь, так и свобода. Но до тех пор, пока вы навсегда не расслабитесь там, куда неуклонно стремитесь, все будет продолжаться. Ваша женщина будет отдаваться — вам, шоколаду, шопингу, — надеясь наполниться любовью. А вы будете стараться освободить себя от себя — как с помощью телевизора и финансовых игр, так и посредством оргазмов. Ища в избавлении от стресса безграничность свободы.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ НИЗМЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Если мужчина не желает сознавать наличие у себя темного, подсознательного желания вырваться на свободу, он тем самым перекрывает источник своих маскулинных сил. Его энергия не будет циркулировать свободно, он будет тратить свои силы на бесплодные сожаления об упущенных возможностях. Гораздо серьезнее другое. Если его источник перекрыт по причине, указанной выше, значит, ослаблено его маскулинное свойство бесстрашного противостояния смерти. Что и есть осмысленная жизнь. Он не сможет противостоять неизвестному — этой беспочвенной почве бытия; он не сможет по-настоящему, искренне любить.

Когда в последний раз вы в полном смысле слова наслаждались своей женщиной? Имеется в виду, когда в последний раз вы ее, что называется, «брали» — необузданно, страстно, не подавляя ни одного из своих желаний? Или это было в далеком прошлом? Настолько давно, что вас возбуждают сцены изнасилования по телевизору?

Если любовь не дает выхода вашим темным страстям, они затаиваются в подсознании. И «отсоединяются» от ваше-

го сердца. Вместо того чтобы последовать своему желанию обнять свою женщину со всей маскулинной силой и со всей агрессией страсти — опрокинуть ее на постель, сорвать с нее одежду, навалиться на нее всей тяжестью и экстатически любить ее, наслаждаясь ее ответной любовью, вы отдаетесь фантазиям. И это фантазии о доминировании и обладании женщиной. Что не имеет к любви ни малейшего отношения.

Желание обладать — это сексуальная сторона той же маскулинной страсти, которая толкает на прорыв к баскетбольному кольцу, на сметание философских барьеров в интеллектуальных поисках смысла или на преодоление страха смерти в стремлении к духовной свободе.

Желание овладеть женщиной — это по сути желание, преодолев сопротивление женщины, зажечь ее сердце и тело любовной страстью. Удовольствие заключается в освобождении ее от всех общепринятых ограничений, укоренившихся в ее психике, чтобы у нее не осталось другого выбора, кроме как отдаться любви.

Когда маскулинное желание овладевать женщиной не затрагивает ваше сердце, тогда вам может показаться допустимым сломить сопротивление женщины, не забо-

тясь о том, любит она вас или нет, просто принудив ее к близости. Пусть мужчины вряд ли в этом признаются, тем не менее смею утверждать, что большинство мужчин развлекают себя фантазиями об изнасилованиях. А большинство женщин развлекают себя фантазиями об изнасиловании их мужчинами. Темное женское желание отдаться по принуждению столь же сильно, как темное мужское желание овладеть женщиной, сломив ее сопротивление. Разницу между «изнасиловать» и «овладеть» составляет отсутствие или наличие любви.

Чтобы овладение состоялось, нужно или чтобы женщина сама отдалась вам под напором вашей любви, или чтобы вы из любви женщины «принудили» ее пережить еще более волшебный экстаз. Если вы не готовы с любовью и изяществом задействовать эти темные стороны мужского и женского противостояния, они заявят о себе без всякой любви: в виде фантазий об изнасилованиях, пристрастием к сентиментальным телесериалам, историям про секс и насилие и жесткой порнухе.

Сексуальная энергия — свидетельство о вашей жизненной силе, а ваше отношение к принуждению характеризует вашу жизненную позицию в целом. То же справедливо и по отношению к вашей женщине. Если ваша женщина боится отдаться вам полностью и отказывается принимать любовь каждым участком своего тела, она также испытывает страх полностью отдаться Божественной любви, она не сможет ни насладиться этой любовью сама, ни быть ее

проводником. Она будет чувствовать свою пустоту, которую будет стараться заполнить «любовью» к еде, шопингу, общением и разговорами.

Если вы опасаетесь полностью отдаться экстазу обладания своей женщиной, что означает потерю самоконтроля и ощущения отделенности от нее, отчего оба ваших сердца соединяются в одно и ничего больше не существует, кроме вашей страсти, тогда про вас можно утверждать следующее. Вы также побоитесь полностью раствориться в Божественной свободе. Вы будете цепляться за свое эго и бояться утратить контроль за ситуацией, вместо того чтобы отринуть свои страхи и стать способным ощутить грандиозность бесконечности существования. Разумеется, вы постараетесь сбросить это напряжение с помощью традиционных маскулинных привычек — телевизора, эякулирования, работы.

Любя свою женщину, вы должны научиться перестать себя контролировать. Полное отсутствие контроля. Иначе вам следует выбрать целибат.

Главный мужской страх — страх самозабвения, страх потери себя, который одновременно является и главным

желанием мужчины. И если вы типичный мужчина, вы боитесь бесконтрольного самозабвения. Вам удобнее предсказуемое самозабвение, самозабвение в определенных границах, и вы его испытываете во время футбольных матчей, чтения газет, да и во время рутинного секса тоже. Но вы можете бояться потерять себя в любви-экстазе, когда соитие с женщиной становится частью чего-то огромного, неизвестного, умом непостижимого.

В качестве эксперимента: в следующий раз, занимаясь любовью, попробуйте раствориться в женщине, представьте себе, что между вами не существует ни физических, ни психологических границ. Попробуйте почувствовать ее так глубоко, чтобы вы полностью не сознавали себя и полностью сознавали ее. Почувствуйте себя становящимся ею, почувствуйте растворение пределов, отделяющих вас от нее, дышите, двигайтесь, чувствуйте вместе с ней. Любите ее с предельным самозабвением, которого вы прежде никогда не ощущали. Чувствуйте не только границы себя, но и границы ее. Чтобы вас обоих растворила и слила воедино сила вашей любви. Чтобы не было ни ее, ни вас — только ваша любовь.

Позвольте вашей любви овладеть вашей женщиной, взорваться в ней. Да переполнит ваша любовь ее сердце и тело. Пусть ей ничего больше не остается, как отдаться вашей любви, насладиться ее глубиной и силой. Свободный и чуткий душой и телом, дайте своей любви наполнить

ее до последних пределов, довести до слез, слез восторга, который изгоняет страхи. Только давать любовь. Ничего кроме.

Даря любовь, беря любовь, позвольте проявиться всем вашим маскулинным желаниям — как светлым, так и темным.

Сделайте все то, что вы когда-либо желали с ней сделать. Любите спонтанно, чувствуйте ее и через нее. И забывайте время от времени проверять наличие в вас пространства для приема ее энергии, ее желаний. Благодаря этому вы окажетесь там, куда никогда не попали бы без нее.

Познайте и признайте все свои темные маскулинные желания. Тем самым вы не только вернете себе способность овладевать своей женщиной в самозабвении экстаза, но и снова обретете силу духа. Вы обретете мужество становиться самим собой, переживая смерть эго. Вы освободите поток вашей маскулинной духовной энергии, разобрав запруды запретов, замкнувших его русло, — этих табу на проявление вашей сексуальности. И вас увлечет поток любви. Да будет он мощным настолько, чтобы вы забыли о необходимости все контролировать. Чтобы вы потеряли способность цепляться от страха за что-нибудь, лишь

бы не позволить потоку себя увлечь. Вы обретете способность «умирать» в любви, чтобы самому стать любовью. Вы лишитесь необходимости запирать в себе себя.

И чем меньше препятствий потоку любви внутри вас, тем отчетливее будет проявляться ваш природный дар душевной «смерти». Что означает: растворение «я», приобщение к вечному покою бесконечности. Не препятствуя себе «потерять» себя, вы получите большую возможность осознать, кто вы есть на самом деле. «Отпуская» себя, вы познаете того Великого и Безграничного, который, наполнив вас, сделал вас не кем иным, как собой. Но для выхода за пределы собственного «я» требуется мужество. И вы не наберетесь его, если вы даже не смеете попробовать испытать чувство единения с любимой женщиной во время близости с нею.

Чтобы полностью овладеть женщиной, которую любишь, нужно быть готовым повиноваться велениям ее сердца, которое ощущаешь своим. Такое бесстрашие подготовит вас к служению и поклонению сознанию как таковому. Или даже инициирует его. Поэтому вы будете все больше ощущать в себе Великого и Безграничного, который вы и есть.

ОНА ХОЧЕТ ПОЧУВСТВОВАТЬ В ВАС «УБИЙЦУ»

Наряду со всеми прочими женщина желает чувствовать в своем мужчине «киллера». Она вне себя, если ее мужчина предлагает ей убить таракана или мышь, а сам при этом готов наблюдать ее действия, стоя на стуле. Она вне себя, если ее мужчина предлагает ей вылезти из постели и обнаружить источник странных звуков в доме. То есть установить, уж не воры ли производят эти странные шумы. Бесстрашие — способность побеждать страх смерти во славу любви —лучшее доказательство тому, что ты наделен даром маскулинности.

Даже если ваша женщина не хочет, чтобы вы убивали, ее невероятно «заводит» наличие у вас способности убить. А отсутствие — ее разочаровывает. Вот, например, представьте себе: в гостиную вползает огромный таракан. Вы прыгаете на диван и кричите своей женщине: «Убей его! Пожалуйста, убей!» Вряд такое ваше поведение вызовет у вашей женщины восторг.

Или представим себе другое: ночь, вы оба лежите в постели в своей спальне. И слышите какие-то странные звуки

внизу. Вам становится страшно. Поэтому вы просите свою женщину спуститься вниз и выяснить, в чем дело. Вряд ли вы впечатлите ее своей мужской доблестью.

В обоих случаях ваша женщина почувствует, что вы струсили. Она не хочет, чтобы вы были киллером, но ей важно быть уверенной в вашей способности противостоять смерти в случае необходимости. По правде говоря, она хочет почувствовать, что у вас, если понадобится, достанет решимости убить. Скажем, если безумный маньяк ворвется в ваш дом с намерением убить ваших детей. В этом случае ваша женщина гарантированно не будет довольна тем, если вы, отказавшись от возможности дать ему отпор, тем самым ему заявите: «О'кей, мистер Маньяк! Делайте все, что считаете нужным!»

Темная маскулинная сила воина, способного противостоять смерти и убивать в случае необходимости, — ваше важное свойство. Но сегодня вошло в моду подавлять как темные мужские, так и темные женские инстинкты. В результате образовался избыток бесхребетных мужчин и всепрощающих женщин. Но маска нежности многих женщин скрывает лик гневной богини, готовой отрубить голову любому последователю «new age». А за благостной улыбкой большинства мужчин, с которой они обычно слушают дамский лепет и щебет, прячется неистовый воин любви, способный любую женщину залюбить.

Но в наши дни принято подавлять темную маскулинную суть. А посему мужчина предпочитает терпеливо выслушивать дамскую болтовню, маскируя самой вежливой улыбкой свою скуку, чем отважиться горячей своей любовью освободить женщину от проблем. И с той же подозрительной осторожностью они относятся ко всему, что грозит нарушить их хорошо налаженный и надежный быт и отвлечь их от деятельности, которая отгоняет страх смерти.

Пусть ваша женщина не готова тут же в этом признаться, но будьте уверены, что она (особенно если наделена феминной сексуальной сущностью) желает доказательств вашего бесстрашия.

Она желает испытать вашу способность выносить ее комплексы, ее гнев и нервозность и при этом не пытаться гасить ее феминную силу. Она желает проверить серьезность ваших к ней чувств и убедиться, что никакие истерики не заставят вас отступить. Она хочет убедиться, что вы способны настаивать на своих желаниях, и, любя, решительно овладевать ею, не пугаясь проявления ее «теневого я».

И она желает ощутить вашу темную мужскую силу. И вовсе не потому, что ей нравится, когда ее берут силой.

А потому, что это признак присущей вам способности чувствовать смерть — и свою, и как таковую — и противостоять ей.

Именно это ваше свойство определяет вас как мужчину в обоих ипостасях: и как воина в человеческом образе, и как воина духа. Сознание собственной смертности делает вас смиренным и смелым и снимает с сердца броню и позволяет постичь науку любви. Наука смерти и наука любви образуют брешь в стене собственных страхов, этих поползновений обезопасить себя. Это вход в мир непознанных тайн. И он лежит вне вашей крохотной камеры собственной важности, культивируемой в целях самозащиты.

Ваша женщина, любя вас, желает познать вас всего, включая ваши темные стороны. Это подарок вам. Удовлетворите ее желание. Дайте ей сполна испытать вашу темную силу бесстрашной любви, и необходимость в самозащите ослабнет. И каждый момент вашей близости предстанет в своей обнаженной и волнующей правде, избавленный от вашего желания утешений и фальшивой самоуверенности.

Хватит пускать слюни, наблюдая собственный успех из-за занавеса безопасности. Такая позиция минимизирует ваше непосредственное участие здесь и сейчас с его угрожающим жизни потенциалом. Не лучше ли с удовольствием сдать свои позиции и насладиться моментом?

Вы постигнете его суть и почувствуете себя этой сутью. Чувствовать себя и ее, чувствуя через себя и нее, чувствуя за каждого и за двоих, — все острее, все больше, все глубже... Вот ваш единственный способ вырваться на свободу.

«Убийца», которого желает женщина, обладает важным знанием. Он знает, что жизнь — процесс умирания в наслаждении тем, что не исчезает. Избавление от страха открывает сердце. Ваша готовность встретиться с ночным вором лицом к лицу — это знак вашей женщине, что вы готовы на все ради любви.

ЕЙ НУЖНА ВАША РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ, ЧТОБЫ ОБУЗДАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Присутствие духа мужчины в его противостоянии женщине должно быть эквивалентно ее энергии. Феминная деструктивность должна наталкиваться на маскулинную разрушительность. Богиню верности должен приветствовать бог всепроникающий любви. Заряженный темной или светлой энергией, мужчина не должен ни предпочитать, ни избегать определенных областей проявления своих маскулинных свойств. Иначе женщина возьмется испытывать его именно там. Эти тестовые области, как правило, изначально находятся на теневой стороне. Только после установления доверия, только в ситуации «темные феминные стороны против темных маскулинных» тестирование обещает свет.

Как вам, вероятно, уже известно, ваша женщина способна быть ведьмой, сексуальной рабыней, амазонкой, богиней света, заботливой матерью, демоном, восхитительной любовницей, мудрой наставницей, диким животным и всем остальным тоже. При этом, как правило, она будет предпочитать ту из своих ипостасей, которая вам наиболее неприятна.

Например, если вам особенно неприятен ее гнев, она будет постоянно, раз за разом, выходить из себя. Если вы не в состоянии нейтрализовать ее гневливость неистовостью своей любви, трансформировать гнев в страсть, она будет продолжать испытывать вашу способность совершить именно это. Любое проявление ее энергии, которое вы не способны обратить в любовь своей силой, ясностью мышления и юмором, будет повторяться, подноситься вам к носу еще, еще и еще.

Возможно, она часто раздражается и выходит из себя. Вы пытались ее вразумить бессчетное количество раз. Эффект — ноль. И вы просто прекратили попытки. Вы притерпелись. Смирились с неизбежностью.

А она, разумеется, вовсе не намеренно раздражаясь, будет продолжать испытывать вас. И до тех пор, пока ваш здравый смысл не сумеет справиться с ее раздражительностью. Менее сильный мужчина, вероятно, подумает: «Пусть справляется с собой сама». Но если б она была в состоянии справиться с собой сама, у нее не было бы отношений с вами. Ей нужны ваше спокойствие, ваша невозмутимость, ваш здравый смысл точно так же, как вам нужно ее сияние. Если вы не вмешиваетесь в ее настояния, она не может испытать силу воздействия вашего разума. Она видит, что вы капитулируете, поднимаете руки вверх, нейтрализованные ее энергией.

Секрет в том, чтобы противостоять ее энергии *всей силой своего разума, которую только способно выразить ваше*

тело. Она визжит, бьет посуду. Вы должны противостоять этим извержениям ее энергии всем своим телом. Ваше тело должно манифестировать ваше бесстрашие, силу вашей любви. Если вы раболепствуете перед нею, пытаясь ее успокоить, если ваш голос пресекается, когда вы утверждаете, что любите ее, она не поверит вам. Если вы подойдете к ней, обнимете, рассмеетесь от всей души, оценив комичность момента, она почувствует вашу свободу, если вы ее действительно испытываете. В последнем ее убедит язык вашего тела.

Ваше тело, тон вашего голоса, выражение ваших глаз способны сказать ей больше, чем любые слова.

Не говорите, что ей делать, — делайте с ней вместе, общаясь телами. Если она напряжена и тело ее сжато, заведите ее руки высоко над ее головой и поцелуйте ее сердце. Только не говорите ей, что она должна открыться, поднять руки. Откройте ее сами — в буквальном смысле этого слова, открыв ее тело.

То же справедливо в отношении ее способа испытывать блаженство. Вам следует ответить ей телом. Вот она охвачена судорогами, готовая предаться и отдаться Божест-

венной любви, — ваше сознание и в этом случае должно оставаться свободным, не должно помутиться. Отвечая ее телу, ваше тело должно быть сильным, спокойным и властным. Ваша способность бесстрашно отдаваться и раствориться, утратив ощущение отдельного себя в соединении с Божественным, должна быть столько сильна, как и ее способность отдаться любви. И это должно донести до нее ваше тело, а не только слова.

Если вы отдаетесь единению с нею с меньшей, чем она, силой, она начнет сначала и снова примется бить вас по вашему больному месту — там, где угнездился ограничивающий вас страх. Если вы не взрываетесь, если демонстрируете откровенное недружелюбие в ответ на ее вопрос о ваших финансовых возможностях, она будет спрашивать вас об этом снова и снова. Вы теряетесь при расспросах на предмет ваших сексуальных способностей — она будет продолжать разрабатывать эту тему, явно или неявно.

Она не очень будет ценить ваши «светлые» маскулинные качества, пока вы не продемонстрируете ей «темные». Ваша женщина обладает чутьем на все, что касается состояния вашего сознания и подсознания. Она знает, что вы зажаты, что вы не можете противостоять ее темной деструктивной энергии, «перебив» ее своей любовью в любовь. А потому вы не свободны настолько, чтобы противостоять черным, разрушительным, силам в мире — покушающимся на вашу духовную свободу — с твердостью и любовью.

Не старайтесь сделать ей приятное. Речь не о том. Она преподносит вам подарок. Она поставляет вам энергию в виде своих настроений и эмоций, предлагая вам научиться брать эту энергию посредством бесстрашной любви. Какого сорта энергию она вам ни выкажи, и мир предложит вам ту же. Если вы когда-либо пытались сделать что-нибудь ради увеличения заработка или достичь более высокой степени духовного просветления, вы знаете: вам будут посланы испытания. Мир продемонстрирует вам свою благосклонность, только если вы способны быть настойчивым, бесстрашным и любить.

То же справедливо по отношению к вашей женщине. Не ее вы учитесь ублажать. На самом деле вы учитесь вхождению в мир, частью которого она является. Вы пытаетесь овладеть миром сознательно и с любовью. Это именно то, для чего вы здесь, в этой жизни.

Мир будет испытывать вас всеми своими темными, необузданными и отталкивающими сторонами — и в материальном, и в моральном смыслах. Примерно так, как ваша женщина испытывает ваши силы.

Если вы пугаетесь, если прячете от нее свои дары, вы точно так же испугаетесь явить свои дары и миру. Если вы,

дойдя до определенной точки, сдаетесь, не желаете противодействовать ей, и с миром вы обойдетесь подобным образом. Вы точно так же, раздавая дары миру, побоитесь зайти слишком далеко.

Вашей женщине известны ваши слабости лучше, чем кому бы то ни было. Она знает, где вы споткнетесь, начнете колебаться и сдадитесь. Она знает меру вашей серости. И ей также известны ваши истинные возможности полноценного мужчины — мужчины, который сознательно любит. И дарованная ей миссия, если это достойная женщина, как раз в том, чтобы испытывать вас, чтобы вас пытать той чернотой, на которую способна ее душа. Пытать снова, и снова, и снова. Пока не укрепится ваше сознание, пока оно не станет неуязвимым для феминных выходок. Пока, неуязвимый, вы не окажетесь в состоянии вторгнуться в нее и наполнить любовью. Ибо такова ваша миссия — входить в мир с любовью. И в ответ на ваше сознательное бесстрашие она наполнит ваш мир любовью и светом.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

ЖЕНСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО ПРЕДСТАВЛЕНО В ИЗОБИЛИИ

Не бывает недостатка ни в женщинах, ни в феминной энергии. Если мужчине кажется, что вокруг недостаточно женщин или что жизнь просто не предоставляет ему соответствующих возможностей, значит, он просто пренебрегает отношениями с женским полом. Истоки этого чувства обделенности — «жизнь ко мне неблагосклонна» или «женщины меня не любят» — определяются, как правило, отношениями с матерью в раннем детстве. Жизнь феминна сама по себе. Феминной энергии всегда предостаточно. Как и неумения ее получать, ценить и усваивать.

Тот, кто утверждает, что чувствует усталость от общения с женщинами, считает, что женщины его мучают, или изголодался по женщинам, или просто не умеет принимать феминную энергию. Мы живем в океане феминной энергии. Феминная энергия наполняет ваше тело жизнью, заставляет биться сердце и дышать. Вокруг достаточно женщин, которые после соответствующей инициации процесса взаимной любви способны наполнить каждую клетку вашего тела полноценной, животворной и молодящей энергией. Если вы, изму-

ченный и голодный, чувствуете себя на мели своего необитаемого маскулинного острова, это потому, что вы сами отказываетесь воспринимать женщин вокруг вас и их феминную энергию.

Когда бы вы ни ощущали себя отверженным и истощенным, попробуйте вести себя так, как если бы рядом с вами была женщина. Словно вы обнимаете ее на самом деле. Чувствуйте, как обнимаете ее, как ваши нагие тела тесно прижаты и как перетекает в вас феминная мягкость и жизнерадостность. Ее груди прижаты к вашей груди, ее живот вжат в ваш. Дышите глубоко, представляя себя, что вдыхаете ее дурманящий аромат. И, вдыхая, старайтесь напитать свое тело не только ее воображаемыми запахами, но и самой (воображаемой) деликатной феминной сущностью, этим энергетическим коктейлем для вашей маскулинной души.

Расслабьте тело, ощутите омывающий вас океан феминной энергии. Воспринимайте все образы вокруг вас ее формами, все звуки вокруг вас ее вздохами и смехом, а свет — ее улыбкой.

Отдавайтесь моменту так, как вы отдаетесь любовнице. И в переносном, и в прямом смысле. Всем своим телом, заинтересованно и активно.

Проделайте то же, находясь в окружении женщин. Воспримите их не только как сотрудниц, приятельниц, сестер, а как ходячее энергетическое благословление. Воспримите их гнев как приводящий в сознание разряд. Проявления их сексуальности — как живительное благословление. Их довольство — как освежающий душ. Откройте свое тело и душу. Вдыхайте уникальный феминный аромат каждой женщины. Пусть ваш день станет праздником изобилия.

Не предавайтесь этой своей деятельности демонстративно. Женщины не должны испытывать никаких неудобств при общении с вами. Общайтесь с ними как всегда, соответственно ситуации. При всем при этом наслаждайтесь избытком и многообразием окружающей вас феминной энергии. Как в форме живых существ женского пола, так и полнотой картины в целом.

ВОЗДАЙТЕ ДОЛЖНОЕ ЖЕНСКОЙ ЗРЕЛОСТИ

Мужчинам следует ценить зрелых женщин за их мудрость, силу, интуицию и конструктивность. Мужчинам не следует унижать зрелых женщин, желая, чтобы они во всем походили на молодых. Такое сравнение недопустимо. Каждый возраст женщины ценен по-своему. Неизбежен переход от поверхностного блеска к глубокому внутреннему свечению.

По многим причинам — от биологических до «йогических» — вас привлекают больше юные, чем зрелые женщины. На улице или на пляже вероятность того, что вы посмотрите вслед молодой женщине, а не пожилой, гораздо выше. И это естественно.

Преходящая сексуальная привлекательность юности обусловлена энергией особого сорта: излучением. Ореол феминности — это не просто упругость щек или сияние кожи, это проявление излучательных качеств самой жизненной силы. По свечению подлинной феминности можно определить степень ее открытости, доверчивости, общительности и способности любить. Дар любви, который демонстрирует каждое движение ее тела, и есть

квинтэссенция самой жизненной силы. Именно в этом подлинная природа сияния феминной силы, не имеющая ничего общего с сексуальностью наивных молодых женщин.

Тело молодой женщины — более качественный проводник жизненной энергии, что и объясняет большую яркость ее свечения по сравнению с более зрелыми женщинами. Но и среди юных женщин есть просто хорошенькие, внешне привлекательные, и те, чья красота подсвечена изнутри. По мере созревания кожа женщины постепенно утрачивает эту присущую юности способность быть проводником жизненной силы. Зрелой женщине, утратившей сияние юности, остаются ее красота и глубина.

И это тот самый вид красоты, который привлекает вас больше всего и в молодых женщинах. Существует разница между рефлекторной, подобной коленному рефлексу, реакцией на женскую ядреность и сердечным трепетом в сочетании с полуобморочностью, которую вы испытываете в обществе женщины, которая движется, дышит, улыбается и светится феминной энергией, подобно богине. Заглянув в глаза такой женщины, вы чувствуете буквально головокружительную глубину, в которой живут любовь, сострадание и тайна. Над этим видом сиятельной феминности не властен возраст. Наоборот, с возрастом она только усиливается, углубляется и утверждает себя.

Если вы утратили представление о своей глубинной сексуальной сущности, которая определяет маскулинное сознание и полагает цель, вы потеряли и возможность ощущать глубинную содержательность женщины.

Вы будете находиться лишь в плену внешних эффектов, вас будет привлекать лишь поверхностное сияние, которое исчезает у женщин с молодостью. И по недосмотру не воздадите должное подлинной глубине сиятельной феминности. Тем самым и вы приобщитесь к социальному культу юности, заставляющему женщин прятать свой возраст, молодиться любой ценой. Женщины стараются не только выглядеть моложе, но и соответственно вести себя — не выказывая ни глубинной силы, ни глубинного сияния.

Естественная сексапильность юных женщин всегда заряжает энергией. Никто никогда этого отрицать не сможет. При этом изысканная красота и лучистая легкость зрелой женщины точно так же способны вскружить голову, заставить забиться сердце, выбить почву из под ног. И все это — в один-единственный миг. Одним-единственным взглядом. Или прикосновением. Возраст над этим не властен. Отношения с такой женщиной отличает безграничность восторга. Суверенное сияние феминности и преходящая

сексуальная привлекательность благословенны — как то, так и другое. Решайте сами, отслеживая момент за моментом и год за годом, какие качества вам нравятся больше, и воздавайте им должное, чтите их со всем вниманием и возносите им хвалу.

Годы наделяют женщину мудростью, с годами растет ее «абсолютное значение». Она становится «более мощной» женщиной, она обладает большей харизмой по сравнению с женщиной юной. Зрелой женщине внятны знамения природы, она способна направлять события с почти монаршей властью. Стремящийся к совершенству мужчина видит и отдает должное этой харизме. Он знает, что такое отношение дополняет список его мужских доблестей.

Зрелая женщина в меньшей степени, чем юная, склонна выносить ваши выкрутасы. Возможно, вот оно, объяснение вашего предпочтения молодых женщин. Ваши приоритеты вам и расставлять. Задумайтесь, почему вы выбираете молодых женщин (если это ваш случай). Не потому ли, что молодая не отваживается вам противостоять? Если ваша цель — стать свободнее, освободившись от груза собственных недостатков, и реализоваться, возможно, духовно зрелая женщина — лучший для вас спутник на этом пути. Она не будет потакать вашим привычкам расслабляться и транжирить время.

ОБРАТИТЕ СВОЙ ГРУЗ В БОГАТСТВО

При виде красивой женщины мужчине свойственно испытывать прилив энергии, который часто интерпретируется как сексуальное желание. Вместо того чтобы расходовать эту энергию на сексуальные грезы, мужчина должен учиться этой тонизирующей энергией управлять. Он должен, глубоко дыша, обеспечить циркуляцию этой энергии по всему телу. Он должен относиться к этой энергии как к подарку, способному омолодить и оздоровить его тело. А значит, и мир — в результате его служения. Таким образом, его желание сделает полнее его душу. Его бремя обратится в служение. Причем конверсия желания происходит не через отрицание, а путем полного приятия сексуального желания. Пусть оно напитывает энергией ваше тело (не стагнирует при этом в виде ментальных фантазий), а потом возвращается в мир посланием вашего сердца.

Если вы — представитель мужского большинства, то вашей сексуальной энергии скорее всего уготованы два направления. Или стимулируется голова, и вы грезите о близости с женщиной; или гениталии — становясь оружием страсти. Голова — гениталии: это как северный полюс — южный полюс вашего тела. Стремя-

щийся к совершенству мужчина ментально переадресовывает эту подъемную энергию циркулировать в теле и не позволяет ей обслуживать воспаленное воображение.

Цель сексуального желания — созидание. Репродуцирование — биологическая сторона созидания. Как личность мужского пола, вы можете дать миру не только детей — гораздо больше. Ведь и женская красота стимулирует не только биологическое размножение, но и вдохновляет, подвигая творить. Большинство творцов признают, что их музами были женщины — прямо или косвенно. Рожденных женщинами женщины же и вдохновляют на творчество во имя гуманизма. Есть и такие мужчины, которые утверждают, что если бы не женщины, мир не представлял бы для них интереса.

Каждого мужчину хоть однажды вдохновила женщина. Это вдохновение, как правило, быстротечно, потому что мужчины не знают, как культивировать их взаимоотношения с женщинами и взаимодействие с феминной энергией. Почувствовав возбуждение, они торопятся его реализовать спазмом мыслей или выбросом семени. А затем снова ищут вдохновения, стимулируя себя еще большим количеством женщин или замещая женщин такими источниками феминной энергии, как алкоголь, наркотики, единоборство с природой.

Научившись же управлять происходящими в вас процессами нагнетания и сбрасывания ментального и сексуального напряжения, вы обретете способность управлять своим вдохновением и стимулировать его.

Вы избавите себя от сексуальной интоксикации и сексуальной зависимости. Вы сумеете управлять силой сексуального желания и конвертировать сексуальные фантазии и похоть в творческий порыв.

Желайте. Поймите, что такое желание, доберитесь до его сути. Ваше сексуальное желание обнаруживает в вас стремление слиться с феминным началом, вы хотите познания до самых глубин, вам не терпится добыть этот свет, эту сияющую пищу для маскулинной души. А взамен вы щедро наполните. И вы оба, мужчина и женщина, поднося каждый свои дары, растворитесь друг в друге. И вы оба потеряете ощущения себя в пароксизме дарения, в этом взрыве даров.

Такая предельная полнота и интенсивность дарения, этот опыт сексуального удовлетворения, может стать принципом вашей жизни. Ощущая сексуальный интерес к женщине, дышите глубоко, позволяя расти силе желания. Пусть нарастает и нарастает. Не позволяйте энергии ска-

пливаться в голове или гениталиях, направьте ее циркулировать по всему телу. Используйте дыхание в качестве регулятора процесса. Пусть каждая клетка омоется энергией жизнетворения. Одновременно со вздохом напитывайте этой энергией свое сердце. Потом направьте из сердца прочь. Ощущайте весь мир вокруг, как если бы он был вашей любовницей. С выдохом возвращайтесь в мир и войдите в него. Бурно, стремительно, умело. Вскройте этот мир своей любовью. Вот как женская сексапильность может вам помочь познавать и дарить свой дар, а не отвлекать вашу энергию на поддержку циклов возбуждения и упадка.

НИЧТО НЕ ДОЛЖНО ПОДАВЛЯТЬ ЖЕЛАНИЯ ИЛИ РАЗМАГНИЧИВАТЬ ЕГО

Если мужчина отвергает женщин по собственному выбору или по причине того, что привычка победила страсть, значит, нарушена сексуальная полярность, что проявляется и в его отношении к миру. Он может завести любовницу с целью взбодриться. Но это, как правило, временная мера, к тому же чреватая осложнениями. Ведь наличие сексуального интереса к любовнице — тоже вопрос времени. Перестав бодрить новизной, наскучит и любовница. Женщина, к которой мужчина потерял интерес, чувствует себя отвергнутой, она чувствует его отчуждение, его отвращение к ней. И в отместку становится разрушительно-злобной. Ее «обезмужчиненная» энергия становится хаотичной вплоть до саморазрушения. Мужчине нет прощения. Он должен культивировать свою поляризованность по отношению к своей женщине и миру.

Выбор есть. Вы можете жить в целибате, сократив до минимума свои отношения с женщинами и миром. Но вы можете поступить ровно наоборот: полностью посвятить себя женщинам и миру как миссии по раздаче своих да-

ров. Если вы решите полностью посвятить себя служению женщинам и миру, значит, вы обязаны поддерживать «полярность» отношений, т. е. проявлять заботу о том, чтобы оставаться притягательными друг для друга. Иначе вы скатываетесь в отрицание, доходите до отторжения женщин и мира, что подрывает вашу способность раздавать свои дары.

Вы скорее всего обратили внимание на выражение лица своей женщины, когда вы вместо того, чтобы проникать в нее, ее, с позволения сказать, «имеете». Она выглядит изможденной и осунувшейся. Ее вытянутое лицо свидетельствует о том, что ни тело ее, ни душа никогда не приводит в восторг сила и непреложность вашей маскулинной любви. Она не выглядит счастливой.

Возможно, обида и негодование точат ее изнутри, что постепенно делается очевидным. Ее кожа словно увядает у вас на глазах. Вас отталкивает ее запах. По мере нарастания фрустрации она становится все менее привлекательной для вас, вы проявляете все меньше желания обладать ею, что угнетает ее еще больше. Наконец она становится для вас отталкивающей. И ваше полная незаинтересованность в ней разоряет ее сердце. Вы можете продолжать жить вместе, можете хорошо относиться друг к другу, но вы оба, потерявшие полярность друг относительно друга, испытываете скорее обоюдное фи-

зическое отвращение, чем желание прикоснуться друг к другу.

Скорее всего по мере охлаждения отношений с вашей женщиной нарастает и ваше недовольство миром. Постепенно вы теряете интерес к своим проектам и своей карьере. Вы начинаете подумывать о смене работы или жены. Вам кажется, что перемены сами по себе принесут обновление вашей жизни. Ведь тонущая карьера и опустившаяся женщина — это уж слишком.

И вы правы. Новая работа, равно как и новая женщина, вас обновит и взбодрит. Именно так и поступает недалекий мужчина: он занимается работой и женщиной, пока испытывает к ним интерес. А когда интерес проходит, он находит его, меняя работу и женщину.

Желание убивает вовсе не время, а профанация, однообразие и отсутствие цели.

Какой-нибудь другой мужчина вполне может найти вашу женщину привлекательной, пусть вы и считаете ее отработанным паром. Возможно, на самом деле истощилась не она, а ваша способность желать. Отношения с ней могут сократиться до минимума. Но проблема от

этого не исчезнет. Желание от этого не появится. Вы слишком много времени провели вместе, вы, что называется, не притерлись друг к другу, а «стерлись» друг для друга. Так два магнита способны размагнитить друг друга. Близость чревата деполяризацией. А деполяризация для любовников означает охлаждение отношений.

Если вы обращаетесь со своей женой как с помощницей в воспитании детей или как с приятелем, вы нейтрализуете те самые сексуальные различия, которые притягивают вас в юной няне ваших детей или сотруднице. С течением времени ваши отношения с женой становятся более сексуально нейтральными, чем ваша реакция на женщин, с которыми вы сталкивались в течение дня.

Существует вероятность и того, что ваша женщина более чувствительна к сексуальной энергии, чем вы. Возможно, она ощутит эффект такой сексуальной нейтрализации или деполяризации раньше вас. В таком случае первым ее ощущением будет ощущение того, что вы ее отвергаете. Нет, не театральные жесты, но мелкие бытовые свидетельства отторжения лишают ее внутреннего, феминного сияния. Даже если сияние еще есть, вы все равно реагируете на свою женщину менее активно, чем на случайную попутчицу в автобусе. Ее это заденет, она помрачнеет и сделается еще менее привлекательной для вас.

Хотя вы оба играете в эту игру, вы оба движетесь вниз по спирали снижения градуса поляризации между вами, вы не должны винить ее. А стремящийся к совершенству мужчина всегда принимает на себя всю полноту ответственности, сознавая, что в конечном итоге он ничего не контролирует и ни на что влияния не имеет. Он действует с беззаветной смелостью и проявляет настойчивость, не ожидая ничего, кроме важного для него ощущения завершенности, которое вызывает у него чувство удовлетворения от того, что он раздает свои дары в полную силу.

Когда ваша женщина выглядит опустошенной, мрачной и, честно говоря, безобразной, считайте ее богиней, которая нуждается в Божественном посягательстве на ее тело и дух. Заметив в себе зарождающееся чувство отвращения к ее непривлекательности, возьмите на себя всю полноту ответственности за ее преображение. Вы знаете о своем качестве полностью посвятить себя делу, когда речь идет, скажем, о завершении проекта. Возьмитесь за нее, за ее настроение с той же непреклонной деловитостью. Ваша цель — изменение ее состояния.

По силам ли вам наполнить ее тело и сердце таким количеством любви и юмора, что она засмеется, расслабится и засветится внутренним светом, сама того не желая? По

силам ли вам заставить ее забыть, что она — законная супруга? Сумеете ли вы дурачиться с ней и вожделеть ее так, как если бы она была вашей любовницей?

Наверняка вас все это не прельщает. Когда деполяризация супругов — свершившийся факт, жена вас возбуждает примерно так же, как мешок с картошкой. Но превосходящий себя мужчина потому и превосходит себя, что принимается за дело во имя своей женщины и во имя мира. Он знает, что если что-то в отношениях испортилось, в этом есть и его вина. Он знает, что может быть по-настоящему счастлив, лишь истово раздавая свои дары, пока не раздаст их полностью. Он знает, что деполяризованность отношений — признак того, что он решил поберечь себя, а потому женщине и миру пришлось взять на себя его ношу.

Иногда действительно следует менять — или работу, или женщину. Что приемлемо, если этого требует логика вашего роста и развития. Но чаще всего это не так.

Это ваше побуждение — результат того, что настоящий момент своего развития вы пропустили, но вы же-

лаете убедить себя, что вы на подъеме. На самом же деле вы не созидаете, а симулируете творческую активность.

Вы можете тянуть не один десяток лет, кое-как делая кое-что, прежде чем до вас дойдет, что вы впустую растратили большую часть своей жизни. А с женщиной все становится ясно достаточно быстро. Несколько минут общения с ней обнаруживают ее боль. Ее лицо обнаружит ее. И голос. Ее некрасивость — вернее, кажущаяся некрасивость. Ее сияющая сущность выгорела. Это ее реакция на амбивалентность ваших устремлений. Ее мрачность отталкивает вас. Так же, как ваша раздвоенность — ее.

Мужчину преображает мгновение. Лишь миг опасности или реальной угрозы — и он собирается, он снова в лучшей форме и готов к отпору.

И женщину преображает мгновение. Достаточно похвалы или признательности — и сияние феминности украшает вашу женщину вновь. Она способна засиять в любой момент — и не только в SPA, но и в продуктовом магазине. Самое главное для нее — получить сигнал признания от мужчины. Она может преобразиться за кухонным столом, побеседовав с вами.

Чем стремиться прочь от нее по причине недостатка собственной воли что-либо изменить, примите вызов

и явите любовь к этой мрачной женщине в этом мрачном мире. Употребите свои ум и тело, чтобы обратить мрачность вашей женщины в любовь. Она может высосать всю вашу энергию и откусить вам голову. Или сдаться под напором вашей безумной страсти. Все зависит от степени вашей свободы и силы вашего желания ей помочь.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ «ДЕСАНТИРОВАТЬСЯ» ЧЕРЕЗ НЕЕ

Прекрасная женщина — источник вдохновения для мужчины, приманка для него в этом мире. Но ни мир, ни женщина не являются смыслом его существования. Главное для него — чувствовать через женщину и через мир, расслабленно и благоговейно, сам источник существования и припадать к нему. Мужскую тягу к женщинам следует преобразовать из желания женщин как таковых в желание приобщения через женщину. Мужчина не должен подавлять свое желание. Он должен через свое желание почувствовать источник энергии своего желания. Он должен, наслаждаясь красотой женщины, познавать наслаждение как стихию, напоминанием о которой служит ее красота в качестве крохотного фрагмента. Его отношение к женщинам — не столько наваждение, откровение или попытка себя обмануть, сколько манифестация его отношения к Непостижимому.

Поклоняясь женщинам, никогда не забывайте, что они смертны. Отдаваясь наслаждению и удовольствиям, от-

давайте себе отчет в том, что ваши ощущения и чувства преходящи и полнота их недостижима. Женщины могут вас привлекать, исцелять, вдохновлять, но всей полноты удовлетворения женщины дать вам не могут. И вы это знаете.

Именно поэтому женщины способны так глубоко разочаровывать. Они завлекают, они изобретательны, их предложения могут выглядеть неотразимыми. Но, как показывает жизнь (и в этом вы сами уже убедились и продолжаете убеждаться), соответствовать тем ожиданиям, которые мы связываем с женщинами, они не в состоянии. Полноты воплощенности, которую сулят отношения с женщиной, женщина нам дать просто не может.

Стремление вашей плоти к единению с ее плотью — самая впечатляющая мистификация воплощенности. Если вам хотя бы однажды удавалось заполучить ту женщину, которой вы добивались, то вам известно, что результат никогда не соответствует ожиданиям, а если и соответствует, то непродолжительное время. И все же вас притягивает снова, снова и снова та же женщина или вообще женщины. Всегда одно и то же. Вы обманываетесь миражом исполнения своих же желаний. Вас вводит в заблуждение собственное возбуждение. Женщины тут ни при чем. Женщин надо лелеять.

И чувствовать через женщин. Говорить, что чувствуете женщину, имея в виде исключительно то, что вас возбуждают ее формы, — глупость. Таков удел быков или мух. Это настоящий круговорот глупости — мираж — вожделение — потребность. Тем не менее, и в этом нас убеждает наш жизненный опыт, думать о женщине и желать женщину — это чувствовать через женщину.

Как выстреленный из рогатки, импульс вашего желания можно использовать, чтобы добраться до источника женской неотразимости. Ведь женщина — это всего лишь обещание.

Женщина-ЭПИТОМИЯ — воплощенная видимость всех явлений, всего вокруг вас, всего, что может произойти, и всего происходящего. И, как женщины, всякая видимость способна обещать вам все, чего бы вы ни пожелали. От работы вам нужен успех. От женщины — любовь. От собственного тела — удовольствие. От пса — послушание. Когда вы не получаете, чего хотите, вы теряете деньги, ваша женщина вас ненавидит, ваше тело — сплошная боль, ваша собака вас кусает — вы несчастны.

Когда вы получаете, чего хотите, вы — менее несчастны.

И ваше несчастье минимально, когда вы освобождаетесь от необходимости ждать получения хоть чего-то от видимости. Просто ведешь машину, никаких желаний, видишь деревья, проплывающие мимо, — все это эпифания (БОГОЯВЛЕНИЕ). Глубокий сон, оргазм, рыбалка на целый день, детские глаза — все эти случайности способны надолго отвлечь вас от ваших поисков. На время — достаточное, чтобы убедиться, что вы уже обладаете тем, что ищете. А то, что вам обещают видимости, — суть проявления вашей собственной глубокой и от рождения восторженной натуры.

Вы сами и есть то, что вы ищете. Но вы не ищете в собственных глубинах, а озираетесь по сторонам. И не находите того, что ищете. Поэтому вы испытываете стресс, который требует выхода. И продолжаете нарезать круги. Вы гоняетесь за собственным хвостом, и большей частью этот хвост подозрительно напоминает женщину.

Но гоняться не следует прекращать. Наоборот, продолжайте преследования. Как же вы хотите ее! Отдайтесь силе своего желания. Выясните, насколько глубоко вы способны расчесать эту рану. Как настоятельна необходимость, которая движет вами с того момента, как вы повзрослели, как глубока эта тоска по женщине и во плоти, и в мечтах. И разберитесь в том, чего же вы на самом деле хотите. Груди? Их было предостаточно. И .... тоже. И дикая страсть тоже. И все проходило. И нельзя сказать, что-

бы вы от чего-нибудь были в абсолютном восторге, пока оно длилось. То, что вам нужно, гораздо глубже того, что может дать любая женщина. Так что же это?

Ваше высшее желание — союз сознания с его собственной озаренностью, в котором все видимости понимаются как ваша глубокая и от рождения восторженная натура под сенью Божественного. Ваше стремление к союзу с женщиной — это упрощенная версия высшей духовной потребности.

Вы можете использовать это свое стремление как доступ, путь и возможность духовного единения с Божественным. А посему усиливайте это свое желание до безумия. Укрепляйте его глубоким дыханием, расслабляясь и открывая сердце. Обнимите женщину *и дайте ей то, что вы хотите от нее получить.* Отдайте все. Отдайте совсем. Отдавайте ей с такой щедростью то, что сами хотели от нее получить, совершайте это так, чтобы вы сами уже оказывались не в состоянии различить, кто есть кто. Преследователь хвоста сам стал хвостом. Все замерло. Взрыв самоотдачи. Бог.

Первые проблески сознания. Первые очертания мира вокруг. Мир смотрит на вас. Мир оборачивается женщиной. Она часто надевает на себя самые страшные личины. И предстает в самых желанных образах. Она богиня. Готовая изнасиловать, убить, озарить. Ее явление и ваше

желание могут вылиться в бесконечную драму требований, но могут и слиться, став дорогой к источнику Божественного.

Она вас привлекает. Так позвольте себе хотеть ее. Но не удовлетворяйтесь ею. Чувствуйте не только ее, чувствуйте через нее. Так поступайте всегда.

Чувствуйте ее насквозь, чувствуйте через ее тело, когда соединяешься с ней. Чувствуйте через ее гнев, когда она изливает его на вас. Чувствуйте ее насквозь, когда она мрачна и кажется вам безобразной. И когда прекрасна и привлекательна тоже. Чувствуя через нее, через все ее ипостаси, превосходящий себя мужчина не станет одержимым и не сойдет с ума. Скорее ее внимание будет приковано видением другого, и он избавится от скорбей, соединяясь с Божественным.

Страсть может стать проводником для соискателей союза с Божественным. Сексуальный союз — это упрощенная версия постоянно совершающейся свадьбы сознания и присущей ему озаренности. Превосходящий себя мужчина познает свою женщину как свою собственную ипостась. Явление соединения, явление «одинности» и есть любовь.

Женщины могут как помогать познавать себя, так и отвлекать от этого процесса. Каждый способ забыться и каждая женщина могут быть наваждением или откровением. Замечаете, что забываетесь — имеете груди, задницы, богатство, славу, — познавайте откровение единичности, ощущая сквозь то, чем пытаетесь забыться. Замечаете состояние наваждения — имеете груди, задницы, богатство, славу — познавайте откровение единичности, ощущая сквозь то, что считаете наваждением. Попробуйте. Любя свою женщину, любите через нее, соединяясь с ней, соединяйтесь через нее. Достигая ее глубины, достигайте через нее глубин того, что кажется недостижимым.

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

УПРАВЛЕНИЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕМ

Есть достаточно причин, физиологических и духовных, в силу которых эякуляции следует избегать, обеспечивая за счет «неэякулированной» энергии оргазм всему телу, оргазм мозгу, оргазм сердцу. Что важно и с точки зрения совершенствования отношений. Когда мужчина не контролирует свою эякуляцию, он не может соединиться с женщиной ни физиологически, ни духовно.

Женщина знает, что ей по силам истощить мужчину, ослабить его, лишить жизненных сил. Она — победительница. Спонтанно эякулирующий мужчина вызывает к себе у женщины, помимо ее воли, чувство неуважения. Она подсознательно чувствует, что такой мужчина не заслуживает уважения. И она, и мир способны его истощить, потому что его легко деполяризовать. Это ее невольное, неартикулированное неуважение к нему преобладает в отношениях. Более того, она, ставя под сомнение его мужские качества, подрывает тем самым его созидательную деятельность в мире. Подрывая его, она выявляет его слабости и испытывает их пределы, надеясь при этом, что испытания закалят его, научат быть сильным.

Вы не откажетесь от эякуляции, пока не убедитесь, что, не эякулируя, можно доставить гораздо большее удовольствие. Тем временем наблюдайте за своим самочувствием во время эякуляции и через несколько дней после нее. Если ваша повседневная жизнь сопряжена с нагнетанием напряжения, эякуляция подарит вам временную разрядку и расслабление. Но, живя все осмысленнее и целенаправленнее, вы накапливаете все меньше и меньше напряжения в течение дня. И делаете через какое-то время открытие, что эякуляция на самом деле, как правило, опустошает и ослабляет вас.

Наслаждение длится мгновения. Но цена этого генитального чиха — нарастание серости в вашей повседневной жизни. Вы обнаруживаете, что вам просто не хватает куража и пороха на оптимизацию своей жизни. Явление эякуляции помогает вести удобную, но лишенную блеска жизнь.

В неявном виде последствия эякуляции проявляются в стремлении избегать риска как на профессиональном поприще, так и в жизни духа. Вам главное не особо утруждаться, не лишаться удобств, и вы убедитесь в том, что предпочитаете замереть у телевизора, чем писать роман, медитировать и упорно дозваниваться в связи с важным делом. Вы достаточно мотивированы, чтобы вести достойный образ жизни, но регулярное эякулирование лишает вас «пробивной энергии». Той самой, что по-

зволяет пробить стену собственной летаргии и идти вперед, преодолевая препятствия. И вы не растратите свой дар.

Вашей женщине все это понятно. Возможно, доблесть для нее в том, чтобы довести вас до эякуляции. Это ее удовлетворяет — на какое-то время. Она может заявить, что чувствует себя неудовлетворенной, если вы не извергаете сперму. Но есть и другая, глубинная часть ее, которую не удовлетворяет именно то, что вы склонны эякулировать быстро и часто.

Большинство женщин способны испытывать несколько все более глубоких оргазмов один за другим. И что более важно, у женщин «генитальная жизнь» невозможна без сердечной привязанности.

Извергая семя, вы лишаетесь эрекции. И, как следствие, обделяете свою женщину возможностью наслаждаться всем сердцем единением с вами, полнота которого исчисляется длительностью мощных и бесконечных генитальных проникновений.

Но вовсе не само генитальное проникновение переворачивает ее душу. А то проникновение соединения, посредством которого вы через нее соединяетесь с Любо-

вью. Полнота вашего присутствия в ней, заполнение ее тела вашим сознанием — вот что наполняет ее восторгом.

Принимайте это. Если вы представитель мужского большинства, то скорее всего после одного или двух семяизвержений вы теряете желание проникать в нее. Вы наслаждаетесь покоем, разрядив напряжение. Можно смело предположить, что скорее всего вы не испытываете желания проникать в свою женщину ни непосредственно, ни на эмоциональном уровне. Вы, мягко говоря, не столь заинтересованы в ней, как до эякуляции.

Ваша женщина ощущает в вас этот недостаток интереса к себе. И, как подсказывает ей интуиция, вы так же способны потерять интерес и к миру. Если она может вас опустошить, то же под силу и миру. Напрасно ожидая от вас, расслабленного в постели нежелания, даров, она понимает, что так же их может не дождаться и мир. Она чувствует, что взяла над вами верх, что вы позволили преходящим удовольствиям ослабить полноту своего сознания. Она понимает, что и в единоборстве с миром вы ему поддадитесь.

С одной стороны, ваша женщина счастлива тем, что, благодаря ей, вы опустошились. Она счастлива тем, что вы расслабились и пребываете в мире с собой. Но другая ее часть расстроена тем, что вы не устояли перед искушени-

ем кратковременного спазматического удовольствия. Что вы предпочли эту мимолетность бесконечному наслаждению ею и миром.

Иногда она сама не понимает, чего же ей не хватает. Если ей никогда не доводилось быть вместе с мужчиной, полностью владеющим собой во время секса, способным противостоять рефлексу эякуляции как следствию механического раздражения, значит, она не имеет представления о масштабах своих возможностей. Она не открыла для себя всей глубины восторга любовной сексуальной близости. Она никогда не растворялась в любви (в прямом смысле). Не отдавалась со всей возможной полнотой, без намека на закрытость. Она не знает, что такое все пребывающий восторг, до полного изнеможения. Сплошная открытость, любовь — живая и мощная, излучаемая во всех направлениях.

Женщины, чей печальный опыт требует от вас доказательств подлинности любви, ожидают от вас эякуляции. А посему их невозможно склонить к полному и безоговорочному раскрытию, явлению всех своих глубин в ответ на ваши прикосновения.

Им заранее известно, что через полчаса орального секса и дополнительного получаса полового акта вы извергнетесь и дело сделано. Они не принимают вашей настойчивости в обход их устоявшихся привычек. Им желательно контролировать происходящее и вынудить эякуляцию по своему желанию.

Именно эти женщины больше всего выиграют от вашей неослабевающей способности действовать в обход их блоков. И именно в отношениях с такими женщинами вы сможете совершенствовать свою способность настаивать на принятии даров своей любви. Мир постоянно испытывает ваше упорство в стремлении одаривать, вопреки желанию принимать дары. Отвергающая вашу любовь женщина — всего лишь частный случай данного явления.

Подсознательно ваша женщина хочет лишь одного — любви, того же, что и вы. Ее отказ — форма страха. Возможно, это раны детства, которые ей страшно разбередить. Возможно, пережитая ею травма во взрослом возрасте заставляет ее закрываться от страха перспективы новых страданий. Но какими бы ни были мотивы, результат один: отказ от любви.

Маскулинность вашего сексуального дарования и заключается в вашей способности с помощью уговоров, юмора, парадоксов, проявлений внимания и заботы взлелеять в ней любовь, способную растопить напластования страха. Без предъявления своих прав на нее позвольте своей

любви дойти до глубин ее существа и открыть их вашей любви навстречу. Делайте это медленно, исподволь, не столько на словах, сколько языком своего тела, проявляя знаки внимания и заботы, всей химией сексуальности и любви. Как только она перестанет сомневаться в абсолютной правдивости и надежности вашей любви — что вы честны с ней и действительно преданы любви и что ваше чувство не исчезнет после спазматической самодостаточности удовлетворения, — она доверится вам всем своим сердцем.

Но не раньше, чем это произойдет. Каждый раз, когда она чувствует, что вас занимают ваши собственные переживания, она чувствует, что вы «исчезли», не реальны, на вас нельзя положиться. Ей может доставлять удовольствие дарить вам от случая к случаю эякуляцию, но при этом где-то в глубине души она, быть может, сама этого не сознавая, не доверяет вам. И с чего бы ей вам доверять? К чему ей обнажать глубины своей столь уязвимой души, если все, что вам нужно, включить ее в спираль самодовольной благодарности, за которой последует погружение в посткоитальное безразличие?

Каждый раз, когда ей удается вынудить вашу неконтролируемую потребность эякулировать, она победила. Она хозяйка над вами. Это значит, она «заказывает музыку» ваших сексуальных отношений независимо от того, какое количество мужских поступков предваряет вашу эякуляцию. Своим очаровательным лепетом, нежным вдохом,

покачиванием таза она может свести вас с ума. И в глубине души она знает, что и мир может поступать с вами по тому же принципу.

Мужчина, стремящийся превзойти себя, может позволить себе эякулировать время от времени. Это его свободный выбор.

И данное решение принимается им до начала сексуального акта, а не тогда, когда ничего решать уже невозможно, когда физиологический процесс уже несется с горы вниз в бездну исходящей криком разрядки. Такой мужчина посвящает себя увеличению количества любви посредством сексуальности. Он не согласен на меньшее, чем слияние сердец, своей женщины и своего, в полноте союза с Божественным. Блаженство этого растворения любовью на порядки превышает обычный генитальный спурт, так что задержать или не допустить эякуляцию не составляет труда, после того как мужчина и женщина испытали, что это значит, расширить границы своих возможностей.

Испытав границы ваших эмоциональных возможностей, женщина желает испытать вас сексуально. Даже если вы пытаетесь не эякулировать, она может активно «прину-

ждать» вас к эякуляции. Ведь ее неизменное желание — чувствовать вашу способность наполнять, вашу силу, вашу любовь, что не мешает ей испытывать вас. Если вы не заканчиваете сексуальный акт семяизвержением, демонстрируя при этом, что полнота вашей любви для вас более важна, чем опорожнение гениталий, она будет по-настоящему вас уважать. Но будет продолжать при этом испытывать вашу способность любить, даже если вы всего лишь раз продемонстрировали ей свою возможность пожертвовать своей эякуляцией во имя более глубокого наслаждения.

Суть в следующем: если ваша эякуляция не вполне результат вашего сознательного выбора, ваша женщина знает, что это она контролирует вас сексуально. Пока ей известно, что это она — босс, женщина не сможет вам доверять настолько, чтобы полностью отдаться силе вашей любви. Она будет всегда утаивать что-то в своем сердце. Она не сможет в ваших объятиях стать частью Божественного сияния, она будет довольствоваться тем, что вы ей предложите, прежде, чем потеряете к ней интерес.

Ваша женщина пребудет сексуально, эмоционально, духовно нереализованной. Причина: ваша склонность к эякуляции. Так же и мир будет в определенной степени не исполнен, лишенный ваших даров. Эрекция-эякуляция — бесконечный повтор этого рефрена задержит вас на подступах полного и намеренного растворения в истоке всех истоков, и вы так и не явите свои истинные дары.

Укрепляя свою способность к полному единению через сексуальность, вы укрепляете собственную способность растворяться в источнике жизни. И возрождаться преисполненным дарами, взведенным целью и желанием отдать свой высший дар враждебному миру. Мужчина, стремящийся превзойти себя, растворяется в таинстве и возрождается исполненным готовности дарить любовь, снова и снова. Он неистощим, одаривая женщин любовью, а мир — творческой активностью.

ДЫШИТЕ ЖИВОТОМ

Все мужчины склонны испытывать зажимы во фронтальной части тела, вдоль воображаемой линии. Она проходит от макушки головы через язык, горло, сердце, солнечное сплетение, пупок, гениталии к промежности. Главный принцип обращения с собственным телом для желающих покорить мир и женщин — раскрытый и свободный корпус в любых жизненных ситуациях. Лучший способ добиться этого — полное и свободное дыхание, нагнетающее энергию вниз живота и освобождающее внимание от невротической зацикленности на себе.

Когда вы нервничаете, ваш желудок сжимается. Когда вы расстроены, в вашем горле образуется комок. Когда вы испуганы, вы испытываете напряжение в области солнечного сплетения. Когда вы задумываетесь, на лбу собираются морщины. Перед лицом испытаний вы стискиваете зубы. Большую часть дня вы заняты тем, что напрягаете и зажимаете фронтальную часть вашего тела — от макушки через грудную клетку и через кишечник до самого низа.

Фронтальная часть вашего тела, особенно живот, — это место, где ваша энергия противостоит энергии мира. Ког-

да вы выпрямлены, расслаблены и развернуты навстречу миру, ваша энергия распространяется беспрепятственно, и вы заполняете своим присутствием пространство, в котором находитесь. Вам, наверное, уже приходилось встречаться с людьми, которые, как кажется, обладают особой способностью занимать большее место в комнате по сравнению с другими людьми. Они буквально притягивают к себе внимание, хотя не прикладывают к этому усилий. Но корпус их полностью раскрыт, что позволяет их энергии свободно циркулировать в пространстве, усиливая их присутствие.

Такие люди удивительно расслаблены, выдержанны и полны внимания. Они не являются пленниками собственного тела, как озабоченные исключительно собой люди — сгорбленные, с впалой грудью и сжатыми челюстями, они с трудом дышат. Вот что подразумевается под закрытыми телом и грудной клеткой. Если «фасад» вашего корпуса постоянно напряжен, накапливая напряжение годами день за днем, вам с трудом удается сидеть выпрямившись. Ваши живот и грудь будут напряжены. Ваши мысли сосредоточены исключительно на себе. Ваша энергия задерживается в голове, и ваши интересы ограничиваются интересом к собственной персоне. Ваше присутствие не обращает на себя внимание. Вас скорее всего просто не замечают.

Вот сейчас, в этот самый момент — как вы дышите? Вдыхаете ли так глубоко, что слегка выпячиваются генита-

лии? Надувается ли ваш живот при вдохе и сдувается ли при выдохе?

Ваши диафрагма и низ живота — места сосредоточения энергии. Если ваше дыхание не затрагивает эти области, вы не заряжаете свои батареи. Вы будете чувствовать себя слабым и неуверенным в себе. Эффект вашего присутствия в мире будет минимален, несмотря на свой высокий потенциал.

Дышите носом, вдыхайте глубоко, старайтесь при этом задействовать ту часть тела, которая кажется вам напряженной. Вдыхайте глубоко, активируя низ своего живота. Затем выдохните. Во время следующего вдоха используйте не только низ, но и верх живота. Выдохните. Затем, вдыхая, наполняйте весь живот целиком, солнечное сплетение и всю грудную клетку. Дыша глубоко, вдыхайте несколько раз подряд, как описано выше: наполняя воздухом живот, солнечное сплетение и наконец грудную клетку. После чего выдыхайте медленно, спокойно, до конца.

В течение дня дышите время от времени по такому принципу. Обращайте особое внимание на те части тела, которые производят впечатление особенно напряженных

и закрытых. Так, если область вокруг вашего пупка кажется вам зажатой, вдыхая, активизируйте именно ее. Подобно наполняемому воздушному шару, вы можете распрямить свое тело, накачав его воздухом. Таким способом вы можете удостовериться в том, какой эффект оказывают на тело аккумулированные внутри страхи и беспокойства и насколько они уменьшают степень вашего присутствия в мире. В течение дня, обратив внимание на напряженность во фронтальной части корпуса, «дышите» именно этой частью тела, пока она не освободится от зажима.

Зажимы тела — результат повышенной концентрации внимания на себе самом, и чем пристальнее это внимание, тем больше сжимается ваше тело. Поэтому лучшее лекарство в данном случае — заинтересовать себя чем-то другим, кроме себя, одаряя других своей энергией. Когда бы вы ни обратили внимание, что вы снова и снова бесплодно «перетираете» собственные проблемы, замыкая свою энергию в собственном теле, используйте эту энергию, чтобы преподнести подарок другим. Например, это может быть так же просто, как перемыть накопившуюся в раковине посуду. Но может быть и достаточно сложным, как, например, создать полезный для окружающих бизнес. Обратите на пользу другим энергию, «сжавшую» ваше тело. Это напряжение — всего лишь энергия, которую вы, вместо того чтобы подарить, «запекли» в своем теле без всякой пользы.

Выше дыхание — естественное выражение личной энергии. А посему дышать - наиболее естественный способ дарить энергию миру.

Вы можете своим дыханием помогать другим избавляться от спазматических узлов по тому же принципу, как вы «разрядили» собственные очаги напряжения. Представьте, с вами рядом находится несколько зажатый человек. Вы можете позволить себе почувствовать это напряжение, после чего, вдыхая, представляйте, что вследствие этого воздух прибывает в его проблемные зоны так, как если бы это были ваши. Теперь выдыхайте и снимайте напряжение, его и свое. Вдыхайте и убирайте его зажимы силой своего дыхания. Теперь выдыхайте, расслабляясь и расслабляя, оставляя лишь свободу и любовь. Все это происходит без физического контакта. Находящемуся рядом с вами скорее всего и в голову не придет, что вы заняты чем-то экстраординарным.

Вы можете заниматься этим на работе, проделывать со своим любимым (-ой) или со всеми пассажирами вашего автобуса. Если вы дома в одиночестве, вы можете представить себе все напряжение мира и мысленно направить вдыхаемую вами энергию в эти узкие места, чтобы снять в них напряжение. После чего выдохните, преобразуя на-

пряжение в любовь, которую следует растворить, подобно горсти соли, растворяемой в океане. Практикуя такой способ дышать, вы отвлекаете свое внимание от того, что вас беспокоит, расслабляя узлы напряжения во фронтальной части тела. При этом вы утверждаете себя в качестве слуги окружающих, которые, каждый по-своему, служат вам.

Подобные практики кому-то могут показаться странными. Но, прежде чем списать эти практики в разряд изощренных безумств, испытайте их. Проделайте вышеописанное и выясните последствия для себя. В следующий раз, встречаясь с другими, вдыхайте глубоко, наполняя дыханием корпус, разожмите все зажимы. Позвольте вашей энергии наполнить комнату, как благословление. А при выдохе почувствуйте растворение всех стрессов в океане любви. Пусть комната, в которой вы находитесь, станет средоточием вашей сознательной любви.

Прямо сейчас, в этот самый момент, вдохните глубоко, расширяя диафрагму, расслабляя солнечное сплетение и грудную клетку. Позвольте вашей жизненной силе во всей полноте распространиться вокруг, по всей комнате и за ее пределами. Занимайтесь с миром любовью, день за днем, проникая во все и во всех, изгоняя все проблемы. Чувствуйте мир всем телом, как нагую женщину, волнующую и жизнерадостную, чувствуйте насквозь, через тело мира, залечивая очаги накопившейся боли.

Итак, во время близости с женщиной используйте дыхание, чтобы открыть ее тело и сердце именно вышеуказанным способом[1]. Наполняйте ее силой своей любви, вдыхая до самого низа ее корпуса, как если бы это был ваш. Наполняйте ее гениталии, живот, сердце энергией любви. Выдыхая, позвольте вам обоим раствориться в океане вашей любви. Всегда проникайте *сквозь* нее, вдыхая и выдыхая, так, чтобы ее напряжение и зажимы растворяла сила любви. И вы оба растворились, захваченные дарением.

[1] Подробнее см.: *Enlighted Sex Manual*, *David Deida,* Sounds True, 2004.

НАПРАВЛЯЙТЕ СТРУЮ В ПОЗВОНОЧНИК

Нормальная эякуляция — выброс энергии и семени через гениталии. С последующим ощущением избавления от стресса. Превосходящий себя мужчина стремится пережить оргазм как направленный взрыв из позвоночника в мозг с последующим нисхождением,орошающим тело подобно дождю омолаживающей амброзии. Овладеть техникой превращения опустошающего оргазма в оргазм омолаживающий несложно. Она заключается в сокращении мускулов тазового дна (diaphragta pelvis) в области гениталий и направлении энергии вдоль позвоночника вверх волевым посылом с использованием дыхательной техники.

Что такое преждевременная эякуляция? У некоторых мужчин выброс семени происходит до проникновения в женщину. У других — уже через десять минут после соединения с женщиной. Важно не то, когда вы извергаетесь. Важно, насколько выражена ваша способность, соединяясь друг с другом, соединяться с не имеющей границ любовью. Если извержение вашего семени свидетельствует об окончании манифестации любви, до того как вы оба полностью открылись друг другу, можно считать, что вы изверглись преждевременно.

Если вы представитель мужского большинства, то ваш сексуальный опыт начался с мастурбации в подростковом возрасте. Мастурбируя, вы и ваше тело привыкают к последовательности: стимуляция гениталий, сексуальные фантазии, нарастание напряжения, эякуляция. Подростковая мастурбация — на самом деле муштра воображения, в одиночку, без всякой любви и даже интимности за отсутствием другого человеческого существа. Близость с женщиной для большинства является повторением последовательности, затверженной во время мастурбаций. Так секс становится прелюдией эякуляции, где партию первых скрипок исполняют собственное воображение, зацикленность на себе и желание разрядки напряжения.

Чтобы насладиться своим сексуальным потенциалом в полном объеме, надо «переподготовить» тело и нервную систему. Вы должны избавиться от привычки механической эякуляции и научиться преображать энергию оргазма с целью продлевать, а не заканчивать сессию любви.

Первый шаг на этом пути — отучиться от привычек, усвоенных во время подростковых мастурбаций. Расслабляйте мускулы, которые привыкли реагировать на сексуальную стимуляцию напряжением. Замечаете, что с лицом что-то происходит, — расслабляйте лицевые мускулы. Что дыха-

ние учащается и становится поверхностным, — замедлите его и дышите глубже. Что мускулы живота и грудной клетки сжимаются, — расслабьте живот и мускулы вокруг сердца.

Следующий шаг — переориентация внимания. Во время близости учитесь чувствовать ее больше, чем себя. Следите за всеми ее движениями, вслушивайтесь во все ее вздохи, чувствуйте ее внутреннюю энергию.

Приобретя определенный опыт, вы обретете также способность чувствовать через ее тело, как если бы оно являлось проходом в огромность энергии, света, сознания. Свобода выражения чувств — основа счастливого соединения в любви. Распространите свою любовь за свои пределы, в пространстве и времени, пропустите ее сквозь свою женщину, за ее пределы. Все осуществимо при наличии навыка. Ведь необходимо преодолеть сложившуюся в период юношеской самостимуляции привычку концентрироваться на себе. Противодействием этой привычке является установка ощущать происходящее за пределами себя и через любимую, как если бы ваша любовь была безграничной, всепроникающей силой.

Помимо лейтмотива любви как стихии, как любви к партнерше и через нее, надо следить за дыханием. Дыхание гонит по телу энергию жизни. Но поверхностное дыхание не справляется с этой задачей. В результате образуются «энергетические заторы». Как правило, энергия закупо-

ривается в голове и гениталиях. Вас все больше и больше занимают сексуальные фантазии. Или же вы чувствуете настоятельную потребность освободиться от семени в результате половой близости или мастурбации.

И если вы не умеете пользоваться дыханием как регулятором собственных состояний в течение дня, то, приближаясь к женщине, вы будете переполнены фантазиями и эякуляционным ражем. Это правда. Лучший способ предупредить преждевременное семяизвержение — практика глубокого, полного и наполненного дыхания в течение дня. Ваш вдох должен быть наполнением себя энергией сверху вниз, через живот к гениталиям. Ваш выдох должен давать вам ощущение, что вы движете свою энергию от низа живота вдоль позвоночника к голове.

Глубокое дыхание — сверху, в низ живота, снизу, через живот вверх вдоль позвоночника — способствует свободной циркуляции жизненной энергии. Не образует энергетических «сгустков» ни в голове, ни в гениталиях. И потребность в эякуляции станет менее острой.

Секс — стимуляция ваших жизненных сил. По мере стимуляции ваше дыхание учащается, а тело все больше изнемогает под напором энергии, которая все интенсивнее

нагружает область гениталий. Если вы вовремя «не разгрузите» эту область с помощью дыхания, ее скопление в области гениталий закончится эякуляцией.

Во время секса и особенно при приближении оргазма имеет смысл практиковать упражнения, способствующие переориентации энергии семяизвержения. Вместо того чтобы «извергать» энергию в виде семени, вы можете перенаправить ее, скажем, в позвоночник. И испытать всем телом невероятное блаженство и настоящий эмоциональный взрыв, что по ощущениям далеко превосходит быстрое счастье эякуляции и следующее за ним изнеможение.

Успех этого упражнения зависит от вашей способности контролировать мускулы тазового дна. Эта область включает в себя гениталии, анус и промежность. Мы сокращаем мускулы тазового дна, препятствуя позыву пойти в туалет. Данное упражнение в принципе повторяет эти наши действия.

В дополнение к сокращению мускулов тазового дна старайтесь втягивать их внутрь в направлении к позвоночнику. В результате этой направленной вверх мускульной активности мошонка также приподнимается в направлении к телу.

Попытайтесь одновременно, сокращая мускулы, перемещать вверх весь таз, включая анус, промежность и гениталии. Делайте подряд 15-20 сокращений, стараясь держать напряжение как можно дольше. Повторяйте упражнение 3-4 раза в день.

Вы легко научитесь сокращать мускулы тазового дна и удерживать их в напряженном состоянии в течение достаточно долгого времени. Что является свидетельством тому, что вы овладели способностью контролировать свою мускульную активность. Пора перейти к более изощренной деятельности, а именно: к посылу энергии позвоночнику и перемещению ее вдоль него.

На первый взгляд, речь идет о способности вообразить себе перемещение энергии внутри собственного тела. При этом, практикуя это упражнение, вы будете все больше ощущать движение этой энергии. На самом деле ничего удивительного. Ведь это та же энергия, прилив которой к области гениталий вы не можете не ощутить по ходу сексуальной стимуляции. Она же находит себе выход в форме семяизвержения. Вы можете ощущать ее как прибывание воды, угрожающей прорвать дамбу. Энергии все равно, где ей прорваться — ниже или выше. Но когда прорыв происходит выше, переживаемый вами оргазм гораздо глубже и приятней, чем ощущаемый в результате обычной генитальной разрядки. Это к тому же оздоровляет и омолаживает.

Почувствовав приближение эякуляции, практикуйте сокращение мускулов тазового дна. Сокращая их в направлении вверх, направьте энергию в позвоночник. Трудно сказать, на вдохе или на выдохе следует осуществлять посыл этой энергии, хотя многие утверждают, что им удобнее направлять энергию вверх в позвоночник на выдохе. Как бы там ни было, соединяя сокращение мускулов

тазового дна и подтягивая их вверх, направьте энергию эякуляции — на вдохе или на выдохе — в позвоночник. Энергетические потери в любом случае небольшие, и на желании эякулировать предпочтение вдоха или выдоха никак не сказывается. Во время близости повторяйте это упражнение по потребности, чтобы процесс проявления любви не прерывался по физиологическим причинам.

Но и используя эту технику, можно оказаться в ситуациях, чреватых спонтанным оргазмом. Чувствуя приближение такого критического момента, замрите, сократите мускулы тазового дна, подтягивая их вверх, вместе с дыханием, мысленно пошлите оргастическую энергию в позвоночник. Некоторые мужчины утверждают, что противостоять особенно сильному эякуляционному позыву удается, если, изо всех сил сжав кулаки и стиснув зубы, устремить взгляд вверх. Со временем такого рода мускульные усилия становятся все более незначительными и малозаметными, пока, наконец, регуляторами упражнения не становятся главным образом дыхание, чувства и интенции.

Когда энергетический разряд выстреливает вам в позвоночник, отдайтесь ему, отдайтесь наслаждению, которое, наполнив мозг, оросит дождем наслаждения каждую частичку вашего существа.

Достигнув виртуозности при выполнении этого упражнения, вы можете усилить свое наслаждение, мысленно «передавая» свои ощущения партнерше: чувствуя ее всем своим сердцем, пока оргазм сотрясает ваш позвоночник. Ваше ощущение того, что происходит с ней, породит те же ощущения и в вас.

Все эти практики не оправдают ожиданий, если вы не способны отдаться любви во время полового акта. Любовь — повелительница энергий. Все отчетливее, убедительнее и ярче вам следует соединяться с любовью в форме сексуального совокупления с партнершей. Независимо от того, как вымотались вы за день и какие трудности вы преодолеваете в жизни, сексуальная близость должна быть практикумом любви, подобным медитации или молитве. Открыть свое сердце. Любить партнера и через партнера. Соединяясь через любовь к нему с самым святым для вас.

Если ваше сердце закрыто, значит, вы оторваны от источников энергии, и вам ни за что не превратить ваш сексуальный спурт в сияющий разряд любви. Если вы, занимаясь сексом, не занимаетесь любовью, ваша сексуальная энергия попадает под начало старых привычек и комплексов, и дело ограничится заварушкой эякуляции. Желая ощутить блаженство сексуальной близости как можно более полно, помните, что ваше эмоциональное состояние гораздо важнее сексуальных техник как таковых.

Методом проб и ошибок установите, какие сексуальные техники помогают вам наиболее полно выразить вашу любовь.

Незначительные усилия позволят вам испытать глубокий, полный, окрыляющий оргазм, не сопровождаемый эякуляцией. Такой оргазм превращает ваше тело в свет, распахивает ваше сердце, обновляет энергию и заставляет ваше тело трепетать от наслаждения. Вы сможете любить так долго, как того пожелает сама любовь. Вы познаете секс, обновляющий, а не истощающий вашу жизненную силу.

Выбирая для себя подходящую любовную технику, не выпускайте из виду следующее:

1. Откажитесь от сексуальных фантазий, равно как и от всего, что подобные фантазии провоцируют и стимулируют; отдавайте себе полный отчет в происходящем, следя за своим телом, дыханием и состоянием ума. Центр вашего внимания — партнерша. Отучите себя от умственных мастурбаций, практикуя сознательный секс как любовную игру отношений с партнершей.

2. Следите за тем, чтобы ваше тело не зажималось, а дыхание оставалось свободным и полным. Особенно за тем, чтобы не был напряженным живот и ничто

не стесняло сердцебиение. Эта профилактика позволяет предотвратить «энергетический затор» в какой-либо части тела.

3. Учитесь чувствовать как партнершу, так и через нее, чтобы ни собственные ощущения, ни ощущения партнерши не находились в центре вашего внимания. Учитесь чувствовать беспредельное вне вас, как если бы речь шла о способности ощущать вечность. Иначе говоря, что бы вы ни чувствовали, отдавайтесь этому чувству как безграничному. Так, чтобы сексуальная близость воспринималась вами как нечто большее, нежели то, что вы испытываете в данный момент, как часть того, что пронизывает насквозь и не имеет границ.

4. В течение дня и во время близости дышите так, чтобы вдох создавал ощущение движения энергии вниз живота, а выдох — «двигал» энергию в направлении позвоночника. Навязчивые беспокойства по поводу эякуляции или забота о том, чтобы ее обязательно продемонстрировать, как правило, свидетельствуют о заблокированной энергии. И о том, что вы не практикуете сеансы глубокого дыхания в течение дня.

5. Во время близости по необходимости сокращайте мускулы тазового дна, мысленно направляя при этом в ритме дыхания сексуальную энергию в позвоночник, наполняя ею тело. Овладев этой практикой, вы можете управлять своим оргазмом. Чувствуя его приближение,

> вы можете, сокращая мускулы тазового дна в сочетании с мысленным направлением сексуальной энергии в позвоночник (в ритме дыхания), «запустить» свой оргазм в мозг (и даже выше). Такой «внегенитальный» оргазм рождает у вас ощущение омытости энергетическим дождем, который ниспадает вниз, пронизывая каждую клетку вашего существа волшебным огнем.

Все эти техники будут менее эффективны, если ваша интимная близость не является продолжением вашей любви. Природная мудрость любви регулирует энергопотоки между влюбленными оптимальным образом. Но если у вас есть потребность избавиться от вредных сексуальных привычек юности, последствий подростковой мастурбации, вышеописанные приемы вам в этом помогут. По мере ослабления привычки извергаться в результате механического стимулирования и наращивания вследствие этого внутреннего энергетического потенциала только сила вашей любви будет единственным кормчим вашего оргазма. И направленный вверх оргазмический взрыв сотрясает ваше тело и мозг, после чего низвергается вниз лавой наслаждения. Вы не только становитесь моложе. Все ваши комплексы исчезают, как тени на солнечном свету.

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

ИНТИМНАЯ ЙОГА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

СОЗНАВАЙ АСИММЕТРИЮ ОТНОШЕНИЙ КАК ЗАДАННОСТЬ

Интимные отношения никогда не являются жизненным приоритетом для маскулинного мужчины и всегда — для феминной женщины. Если мужчина наделен маскулинной сексуальной сущностью, смыслом его жизни является его миссия, его стремление к самореализации, свободе и к торжеству разума. Смысл жизни женщины с феминной сексуальной сущностью заключается в заполнении жизни любовью. В первую очередь это относится к ее отношениям с мужчиной, которому она бесконечно предана — телом и душой. Мужчина и женщина должны поддерживать друг друга в приверженности своим приоритетам, и тогда их отношения пойдут на пользу друг другу.

Вы и ваша женщина — равноценные человеческие существа, но при этом вы в корне отличны друг от друга. Если женщина наделена феминной сексуальной сущностью, ее предназначение — любовь. Скажем, она может не сделать карьеру, но если в ее жизни достаточно проявления любви — со стороны детей, друзей, мужа, — она считает, что жизнь ее состоялась и предназначение выполнено.

У вас все иначе. Ваши жена и дети могут являть к вам свою любовь с утра до вечера, но если вы не добились успеха в профессии (читай: если вы не исполнили свою миссию), вы будете постоянно испытывать чувство неудовлетворенности. И пока проблемы, препятствующие вашему карьерному росту (читай: исполнению миссии) не устранены, у вас может вообще *не возникать желания* полноценной близости с женщиной.

Природа вашей женщины — любовь. Ваша природа — в посвящении себя исполнению своей миссии. Интимные отношения для вас — дополнительная радость и суть жизни для вашей женщины. И тон, который вы задаете в интимных отношениях, определяет цвет всей ее жизни.

В восторге вы от близости с вашей женщиной — ее жизнь расцвечена яркими красками любви. Ей хорошо. И на работе, и дома, и в постели. Если же в постели все складывается не лучшим образом, если ваша женщина чувствует себя нелюбимой и отвергнутой вами, померкнет весь ее день — на работе, дома и в постели.

У вас все не так. Вас не удовлетворяет интимная жизнь? Вы ждете не дождетесь момента уйти из дома на работу. Там вы в своей тарелке. Там вы счастливы, переживая «гармонию отношений» со своей целью. Интимность для вас — всего лишь аспект вашей жизни. И если вас целиком поглощает ваша миссия, вы способны полностью от-

казаться от интимных отношений с женщиной, которые для нее «свет в окошке». Такова асимметрия отношений. Это данность.

Но проявления асимметрии отношений не ограничиваются описанным выше. К сожалению. Для большинства мужчин женщина заменима. Такова пусть жестокая, но правда. Если вы — типичный мужчина, то в глубине души знаете: если вам суждено потерять вот эту женщину, вы, разумеется, будете глубоко скорбеть, после чего найдете себе другую. И вы достаточно часто, и при наличии женщины рядом с вами, фантазируете на тему: «Что, если б со мной была другая женщина?» Поскольку приоритет для мужчины — его миссия, он всегда будет тяготеть к той женщине, которая, по его представлениям, будет наиболее полно способствовать ему в осуществлении его миссии. И если мужчина чувствует, что другая женщина лучше тонизирует его, наделяя энергией, необходимой для работы, он склонен видеть ее в качестве своей спутницы.

Женщина носит вас постоянно в сердце своем. Целый день она думает только о вас. Она знает, что вас заботит. Она настроена на вас день и ночь. Вы — центр ее мировосприятия, вы незаменимы.

И она не рассматривает других вариантов в отличие, быть может, от вас. В то время как вы живете в мире допустимости разнообразия отношений, ее мир — те отношения, в которых она пребывает. Ее отношения с вами не только суть ее жизни, но и доминанта ее настроения.

Отрицая свою феминную природу, женщина вступает в борьбу с порядком вещей, с собственной природой, обусловливающей ее сердечную привязанность к вам. Он будет стараться идентифицировать себя исключительно с маскулинной составляющей своей индивидуальности, прилагая усилия, чтобы лишить и вас, и ваши отношения приоритетного для себя статуса. Она примется утверждать, что ей следует «жить своей жизнью», и начнет, к примеру, больше заботиться о своей карьере. Разумность стремления к целостности и независимости мужчины или женщины не вызывает сомнений. Так же, как и саморазрушительность для женщины ее попыток принизить важность для себя ее отношений с вами. Если эта женщина от природы наделена феминной сексуальной сущностью, проявления любви являются для нее сущностным приоритетом независимо от ее решения посвятить себя карьере или другим видам деятельности.

Лишенная глубоких и наполненных любовью интимных отношений — с вами и Божественным, она глубоко страдает. У нее не получится заглушить эту боль деланием карьеры, служением искусству, общением с друзьями. Если сущность ее — феминная, она должна уважить ее,

посвятив себя служению любви. Точно так же, как преобладание маскулинной сущности — как в мужчине, так и в женщине — предполагает следование своему предназначению в своем стремлении к подлинному счастью. Наша культура настолько пропиталась антифеминностью, что многие женщины посвящают свою жизнь отрицанию собственной феминной сущности и перенимают маскулинный принцип посвящения себя своей миссии. Отрицая свою феминную сущность, эти женщины обрекают себя на депрессии, душевную опустошенность и увеличивают свою предрасположенность к заболеваниям.

И вам также не следует провоцировать свою женщину на отрицание феминной сущности своими высказываниями типа: «Тебя больше ничего не занимает в жизни, кроме наших отношений! Это похоже на болезнь. Живи своей жизнью, преследуй собственные цели, строй собственную карьеру, имей собственных друзей. Хватит заниматься только интимными проблемами нашей жизни — начинай жить!»

Но нельзя отрицать и сексуальной мудрости, которая заключается в понимании того, что для ее феминной сущности любовь всегда будет приоритетом. И это в порядке вещей. Проявления любви могут быть напрямую связаны с Божественным, но, как правило, эта связь реализуется через отношения с мужчиной.

Это стремление к любви играет в жизни вашей женщины такую же центральную роль, как осуществление миссии стремления к свободе — финансовой, психологической и духовной — в вашей.

Сколько часов в день вы посвящаете осуществлению своей миссии в сравнении с тем количеством времени, которое вы посвящаете служению своей женщине, удовлетворяя ее глубинную потребность в любви? Если вы желаете, чтобы она уважала и поддерживала ваше стремление к свободе, вы должны уважать и поддерживать ее любовь любви. Ее приверженность любви может многому вас научить.

Некоторые мужчины испытывают чувство вины в связи с тем, что они в меньшей степени поглощены отношениями, чем их женщина. На самом же деле это естественно. Вы наделены маскулинной сексуальной сущностью, женщина — феминной, поэтому вы никогда не будете в той же, как женщина, степени поглощены, разочарованы или воодушевлены своей интимной жизнью. И не старайтесь изображать обратное. И не старайтесь симулировать заинтересованность в угоду своей женщине. Она вас раскусит. Наоборот, не изменяйте своим глубинным

стремлениям. И посвятите жизнь, со всей истовостью, на которую вы способны, служению своим высшим идеалам.

Только если к числу ваших высших идеалов принадлежит достижение ощущения умиротворенности и мира в его психологическом и духовном понятии, ваша интимная жизнь будет иметь для вас безусловный приоритет. Никто лучше вашей женщины не способен манипулировать вами или указать вам на ваше свинство вам же во благо, чем она. Она ткнет вас носом лучше любого сержанта, муштрующего новобранцев. Она выявит вашу раздвоенность лучше любого психотерапевта. Удовлетворит виртуознее любой шлюхи и предложит любви больше, чем вы способны вынести. И любовь к ней будет постоянно омывать вас дождем сияющего, молодящего и здоровящего благословления. И все это, если она научится признавать своими свои феминные, а вы — свои маскулинные устремления.

Когда вы оба признаете изначальную асимметричность отношений и научитесь с ней считаться, каждому удастся сосредоточиться на своих подлинных устремлениях, а не поступаться ими во имя иллюзорного равенства (читай: уравниловки) полов.

Когда же ваша жизнь по-настоящему будет согласована с вашей высшей целью, вы станете более адекватным, обнаружите большую способность любить и относиться ко всему с юмором. И ваша женщина будет первой, кто выиграет от усиления вашего присутствия, вашей любви и чувства юмора. Если ваша жизнь не развивается в этом направлении, значит, она не подчинена высшей цели.

Аналогично, если ваша женщина живет в согласии со своим сердцем, вы обязательно это почувствуете. Ее энергия, сияние, мудрость и ее дар создать рай на земле будут вас постоянно подпитывать — даже если не вы находитесь в эпицентре их излучения. Вас воодушевит ее харизма, очарует ее сексуальность, вызовет благоговение ее образованность, вы будете наэлектризованы жизнелюбием, которое излучает ее тело. Но она может предпочесть подавить устремление своего сердца и принять на вооружение маскулинный принцип исполнения миссии и следования долгу. Это принесет страдания вам обоим. Ореол ее феминности померкнет, ее настороженность возрастет. Интимность перестанет доставлять удовольствие вам обоим.

Ваша женщина может быть управляющим крупной компанией, а вы сидеть дома. Вы будете гармоничной парой. Пока вы следуете своей высшей цели, а ее жизненным приоритетом является любовь. Цените способность счи-

таться с первичной асимметрией отношений и в себе, и в своей женщине. Только при желании каждого партнера поддерживать желания, соответствующие предназначению друг друга, интимные отношения наделят каждого из вас по желанию. А это серьезная заявка на то, что вам действительно удастся пережить настоящую радость существования, на что, собственно, вы и надеялись, начиная отношения.

ВЫ НЕСЕТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРАСТАНИЕ СТЕПЕНИ ИНТИМНОСТИ

В интимных отношениях бывают дары феминные и дары маскулинные. Каждое дарение сопряжено с ответственностью. Так, мужчина обычно отвечает за направление развития отношений. Энергетика интимности — все, что связано с наслаждением, приливами и отливами сексуальности, жизнелюбием, — прерогатива женщины. Выражаясь проще, мужчины ответственны за глубину испытываемой женщиной любви, а женщины — за мужскую «эрекцию», или за циркуляцию энергии в теле.

Стать однажды взрослым и самостоятельным означает способность самостоятельно позаботиться о себе без посторонней помощи. И вы способны нести за себя ответственность. И, в частности, вам становится очевидно, что вы несете ответственность за свое счастье. Никто не может прожить за вас вашу жизнь. Вы сами должны заботиться о своем здоровье, добиваться успеха, быть счастливым.

Это чувство ответственности за себя самого — лишь одно из проявлений зрелости. Кроме того, на вас лежит ответственность одаривать своим даром.

В своей способности быть счастливым важно перерасти зависимость от своего интимного партнера за свое счастье. Но в той же степени важно перерасти и собственную независимость и автономию. Следующая ступень интимности после того, как достигнута личная независимость, — взаимный обмен дарами или служение друг другу в любви.

Вы, возможно, обратили внимание, что ваша женщина способна запутаться в собственных настроениях. Она может взвиваться в припадках невероятной нервозности. Или слоняться под дому в черном облаке собственной хандры. Большинству женщин, впав в это настроение, невероятно трудно от него избавиться. Ваша способность к любовным интервенциям — один из ваших великих маскулинных даров. Задача вовсе не в том, чтобы стать ее врачом, а в том, чтобы стать ей будильником, взломщиком ее сердца, глашатаем любви. Если вам нужно больше пяти минут, чтобы открыть ее любви, значит, о вас можно сказать: много слов, мало дела. Или вы забыли, в чем ваша истинная цель.

Ваш дар маскулинности в том, чтобы знать, где вы, знать, где вам хочется быть и что следует сделать, чтобы попасть туда, куда хочется. Если хотя бы одно положение этой три-

ады вам неизвестно, приложите усилия, чтобы заполнить пробел. Ваше мировоззрение — вот основной подарок, который вам следует преподнести женщине и миру. Если вы не видите ничего, кроме вращения жерновов буден — работа, дом, дети, телевизор, отпуск, вы отвергаете права, присущие вам по рождению. Ваша женщина почувствует, что вы ее обманули и обобрали. Так же на вас среагирует мир. И в ответ вас обделят подношениями.

Если ваша женщина постоянно испытывает стресс, продумайте пошаговый план его снятия.

Возможно, ей следует больше заниматься спортом, медитировать, больше танцевать, проводить время с подругами и скорректировать карьерные планы. Если женщину постоянно мучает чувство неудовлетворенности, следует понять, чего ей не хватает. Как часто она открывает свое сердце и отдает свое тело, соединяясь с Божественным? Как часто ей удается растворяться без остатка в Божественной любви, которая ее окружает? Как часто вы помогаете ей в этом?

Предпочитаете ли вы играть роль «я же такой чувствительный», отказываясь посягать на ее «пространство», что делает ее несчастной? Лишаете ли вы ее под этим предлогом

своих даров? А если она отвергает ваши дары, не желает проявлений вашей безусловной любви и высшей мудрости, почему вы с ней? Ваш главный дар — направлять ее, вызволяя из плена ее настроений, погружать в океан любви. После чего день за днем вести ее по пути все большего растворения в Божественной любви, которая выше ваших отношений. Дабы вся ее жизнь стала праздником присоединения, одаривания подарками и пиршеством. Если вы не можете предложить ей такого наставничества, что ей все ваши другие дары? Почему она до сих пор с вами? Что вы вообще себе думаете?

Одаривание маскулинными дарами предполагает упорство. Подобно музыканту, вы должны ежедневно тренировать свою способность чувствовать навылет, сквозь страх, выходить за собственный предел. И не стараться при этом ни «увиливать», ни атаковать, утрачивая при это чувство реальности. Припадать и черпать из собственного источника высшей правды — вот каким должен быть главный посыл вашей жизни, что бы вы ни делали. Не исключая личную жизнь.

Вас, как мужчину, вероятно, способны полностью поглощать собственные проекты, идеи и мысли. Женщина не позволит вам потерять себя. Она обладает даром заставить мужчину прийти в себя, возвратиться в собственное тело, в окружающую реальность, в любовь, соединяющую вас с вашим сущностным источником. Ее прикосновения, ее красота, ее способность любить наполняют энергией,

в результате чего все ваше тело переживает эрекцию. Активный и энергичный, вы готовы войти в этот мир, как в женщину, извергнув свой дар любви. Будь ваша женщина хоть президентом США, ваши сексуальные сущности от этого не изменятся. Если маскулинной сексуальной сущностью обладаете вы, значит, ее подношение вам — силой своей феминной энергии возвращать вас назад, в свое тело. И заставлять им пользоваться.

Если женщина откажется от миссии быть воплощением любви, вы обречены. Вы проведете всю свою жизнь, уставясь в экран компьютера, в плену хоровода идей или в выдувании мыльных пузырей финансового благополучия и духовной свободы. Без нее вы рискуете не заметить, что потеряли связь с настоящим, со своим телом и со своей женщиной.

Достаточно быть со своим телом и своей женщиной и отдаваться моменту, чтобы границы, изолирующие от мира любви, начали исчезать. Достаточно обладать способностью чувствовать насквозь, через себя и свою женщину, чтобы ваши тела превратились в проводники. И вот уже вы наполнены светящимся веществом радости существования. И чтобы удостоиться такого просветления, следует просто служить ей. Просто безоглядно раствориться в желании служить ей. Ничего кроме.

Но женщина может не пожелать принять ваши дары. Ваша женщина может препятствовать дарению. И точно так же может вести себя мир. Но выбора у вас нет. Живите на пределе. Любите как можно глубже. Позвольте своему телу вибрировать под напором энергии, добытой из глубин вашего существа. Имейте мужество отдавать сполна ту любовь, какую вам посчастливилось обрести к миру и к этой женщине. Они будут испытывать — и мир, и женщина. Они будут вас соблазнять до тех самых пор, пока вы не научитесь пронизывать их своей любовью насквозь.

Чувствуйте «через». Через женщину и через мир.

НАСТАИВАЙТЕ НА РОСТЕ

Определение ориентиров — вот приоритет маскулинности не только в жизни, но и в интимных отношениях. Незрелый духовно мужчина может поставить свою женщину перед выбором: «Или по-моему, или со всеми, но без меня!» Мужчина, еще не обретший себя, склонен размывать свою цель. Он ищет компромисса со своей женщиной. Он старается соответствовать роли мистера Милчеловека. В отличие от него стремящийся превзойти себя мужчина желает быть инкарнацией самой любви, он хочет явить максимум чувств, которые способны проявить и он, и его женщина. На меньшее превосходящий себя мужчина не согласен. Самоотверженный, он отметает подделки. Он требует предельной открытости и подлинности. Его ультиматум женщине: «Или просветление в Божественном, или со всеми, но без меня!» Такая маскулинная настойчивость и категоричность присуща мужчине любой степени зрелости. Отличие: превосходящий себя мужчина не настаивает на следовании за ним. Он желает подвигнуть женщину выступить в том направлении, которое наиболее полно обещает приращение любви и счастья. На меньшее он не согласен.

Если у вас жизни нет ориентиров, вам, разумеется, трудно выступать в роли кормчего для женщины. Таким образом, первый шаг — по крайней мере выяснить задачу данного конкретного момента и согласовать с ним свою жизнь.

Если у вас нет абсолютной уверенности в том, что в данный конкретный момент вы живете так, как вам следует, значит, ваша женщина отринет всякое ваше поползновение руководить ею. Ибо она чувствует, что вы сами — в плену противоречий.

В суете буден, деля время своей жизни между проектами, работой и прочими обязанностями, довольно легко забыть цель своего существования. И женщине, занятой выплесками эмоций и настроений, можно так и не понять, что сущность ее — любовь. Вам придется прекратить глушить себя работой, точно так же, как вашей женщине — прекратить вариться в ежедневном вареве собственных эмоций и посмотреть правде в глаза. Разумеется, при условии, что вы желаете добра друг другу. Глубоко или не очень, вам удалось погрузиться, приближаясь к разгадке тайны существования, — источник вашей силы именно там.

Если вы не примете решение о том, куда двигаться, это сделает женщина.

Чем меньше маскулинных функций вы на себя берете, тем больше их берет на себя ваша женщина. Если вы позволяете себе прохлаждаться, раскачиваясь на хвосте, или,

наоборот, глушите себя работой, лишь бы не утруждать себя принятием стратегических решений, женщина возропщет. И начнет натягивать вожжи, вас мотивируя.

Так как ей приходится разыгрывать маскулинную карту, это приводит к деполяризации ваших отношений. И вы будете бодаться друг с другом, подобно баранам, так как оба вы демонстрируете друг другу свои маскулинные сексуальные сущности. Но если вы качнетесь в сторону своей феминной составляющей, все станет гораздо хуже. Независимо от того, насколько вы успешны на работе, дома с вами считаться не будут. Если женщина возьмет себе за правило командовать вами и вести себя по-мужски, вам придется быть притворно сговорчивым и угодливым, при этом тошно будет обоим.

Если ваша женщина постоянно излишне резка с вами, это скорее всего признак того, что независимо от того, насколько успешны вы вне дома, в своих интимных отношениях вы оба — вы и она — не следуете своей высшей правде. Вы не прорубились сквозь заросли своих бесконечных дел и бесконечных перемен ее настроений, вам не удалось припасть к живительному источнику ваших жизней. А потому вашей женщине приходится браться за меч. По закону сохранения маскулинной и феминной энергии, если вы манкируете своими обязанностями, их возьмет на себя ваша женщина. Но в силу вашей маскулинности по рождению ее маскулинное поведение будет вас раздражать.

Вы сами обязаны покончить со своей ленью, дурными привычками и непроясненностями. Ничего ниоткуда не возьмется само по себе, и винить тоже некого. Хороши любые техники, лишь бы они приводили в себя. Просите совета и помощи друзей, зовите на помощь психотерапевтов, медитируйте или молитесь, ищите просветления, ищите помощи в книгах, ведите дневник, бродите на природе, найдите себе духовного учителя. И помните: ваш успех зависит не от метода, а от упорства вашего стремления открыть свою глубинную правду и подчинить ей свою жизнь.

Вы можете медитировать до посинения. Но никакие медитации не помогут, если вместо того, чтобы принимать решения, избавляться от вредных привычек и дисциплинировать себя, вы предпочтете мастурбировать, читать газеты или уткнуться в «ящик». Серьезность ваших намерений, последовательность и способность меняться на деле определяют вашу способность дарить. Равно как и вашу компетентность кормчего, способного указать своей женщине направление к счастью и любви.

ВОССТАНОВИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ И В ОБЩЕСТВЕ ДРУГИХ МУЖЧИН

Мужчина заново обретает представление о цели и смысле в одиночестве, в ситуациях преодоления и в компании мужчин, которые не дадут ему спуску. Женщины полнее насыщают сияние своей феминности, проводя свой досуг с другими женщинами. Мужчина должен принимать оба способа восстанавливаться: для себя — мужской, в одиночестве или в мужской компании; для своей женщины — женский, в компании других женщин.

Если вы проводите слишком много времени в обществе своей женщины, значит, вы, что называется, притираетесь друг к другу в отрицательном смысле этого слова. Так, она, скажем, усвоит маскулинность в речи, научится ценить маскулинные добродетели — целеустремленность и здравомыслие, свысока относясь к феминным привычкам — предаваться развлечениям и везде искать повод порадоваться. Вы в свою очередь начнете перенимать от нее способность проявлять феминную чувствительность и экспрессивность. У вас появится привычка чмокать

свою женщину в щечку, обнимать ее и клясться в любви до гробовой доски. Короче говоря, воин и богиня, нейтрализовав друг друга, превратятся в сожителей, в отношениях которых о сексуальной поляризованности и речи быть не может.

Чтобы не дать умереть в себе своей феминной доминанте, женщине следует ежедневно находить время для праздности и удовольствий. В течение этого времени исключительного ублажения себя она — ментально и телесно — должна быть абсолютно свободна от гнета каких-либо обязанностей маскулинного толка, как то: руководить, контролировать, структурировать и нацеливать на результат. Вероятность подобных поползновений вашей женщины сведена практически на нет, когда она проводит время в компании других женщин, подпитывающих феминность друг друга. Если женщина лишена такого, омолаживающего его, феминного общения, у нее разовьются симптомы, свидетельствующие о подавлении феминной энергии: заболевания (особенно гинекологические), недостаток жизненной энергии, снижение сексуального желания и мрачное, упадническое, расположение духа.

Большинство современных мужских общественных движений делают упор на отрицание наличия в мужчинах внутренней феминной энергетической составляющей. Если вы желаете восстановить феминную составляющую своей энергии, займитесь примерно тем же, чем

занимаются женщины с той же целью. Отправляйтесь на прогулки на природе, веселитесь — пойте, танцуйте, радуйтесь — с друзьями. Это и будет лекарством от перебора маскулинности для мужчин. Особенно для мужчин, культивирующих исключительно свое мужское начало, не позволяющих себе ни капли радостного легкомыслия и бесцельного общения.

Но мужчинам, утратившим свое чувство цели, потерявшим представление о назначении своей жизни, или тем, кто не в состоянии подчинить свою жизнь известной им правде, песни и пляски не помогут. Лекарство от аморфности — испытание себя на излом.

Есть два пути вернуть себя в границы собственной маскулинности — аскетизм и способность ответить на вызов.

Первый требует пренебречь комфортом и удобствами, которыми вы себя развратили, в результате чего потеряли способность действовать сообразно обстоятельствам. Откажитесь от всего, что ослабляет вашу решимость. От газет и журналов. От телевизора. От леденцов, печенья, сладостей. От секса. От проявления нежностей. От привычки читать за едой или сидя на горшке. Сократите время,

проводимое на работе, до регламентируемого минимума. Никакого кино. Никаких бесед, не имеющих отношения к правде, любви и Божественному.

Если вы протянете на такой «диете» несколько недель, дополняя ее и другими испытаниями, препятствующими опошлению, ваша жизнь будет очищена от рутины. А то, что останется, и будет тот край, который вы старались не видеть, погрязши в рутине. Вы поднесете себе под нос главный дискомфорт и неудовлетворенность, оголенную, а не спрятанную суть своей жизни. Вы останетесь один на один с вызовом своей жизни; не имея возможности спрятаться, вы будете вынуждены его принять.

Страдание без прикрас — вот колыбель маскулинного роста. Только принимая свое страдание, можно познать его корень. Распыляя внимание между работой, телевизором, сексом и чтивом, источник страдания не увидать. Ваша жизнь будет состоять исключительно из набора уловок избежать страдания, которое дает о себе знать достаточно редко. Стоит ему только заявить о себе — скажем, в форме скуки, и вы тут же достаете журнальчик или пульт дистанционного управления телевизором.

Поступайте наоборот: ощутите свое страдание, оставайтесь с ним, обнимитесь с ним, займитесь с ним любовью. Вглядитесь в свое страдание, проживите его глубоко и во всех подробностях, почувствуйте, что вошли

в него, выявите его ужасную основу. Почти все, что вы делаете, вы делаете потому, что боитесь смерти. Но ведь умирание — и есть ваше главное занятие с момента рождения. Два часа телетрансляции Кубка чемпионов отвлекают вас на время, но факт остается. Вы рождены, чтобы умереть, вы по рождению жертва. И вы можете либо участвовать в жертвоприношении, растворяясь в дарении себя, либо противиться этому, что и есть страдание.

Уничтожением страхующей сети комфорта в своей жизни вы приобретаете возможность ощутить свободное падение между моментами рождения и смерти. Вы проваливаетесь прямо в дыру своего страха, полную бесстрашной открытости, которая и есть исток всех ваших даров. Так живет превосходящий себя мужчина.

Принося себе в жертву любви.

Теперь о другом способе возвращения себе своей маскулинной сути — принятии вызова. Самые эффективные способы проверять себя на излом — покорение вершин, соревновательные виды спорта и выживание в спартанских условиях (скажем, в тех, в какие попадают призывники). Выживание и преодоление стимулируют маску-

линные качества целеполагания и директивы в мужчинах и женщинах.

Более изощренные вызовы предполагают способность преподносить свои дары, побеждая страх. Если вы боитесь выступать перед аудиторией, возьмите себе за правило держать речи перед полным залом раз в неделю в течение трех месяцев. Провал и пропуск «караются» дополнительными тремя выступлениями на следующей неделе. Если ваша давнишняя мечта была написать роман, но вам никак не удается закончить его, обещайте друзьям, что будете писать по главе каждую неделю (или каждый месяц) в течение года. За невыполнение недельной нормы — штраф 100 долларов в пользу друзей. Если вы не выполнили годовое обязательство, — значит, будете должны друзьям 10 000 долларов.

Главное — платить за последствия, за то, что дрогнул и поддался страху, так же, как платят за это скалолазы или спортсмены. Ты должен платить за последствия. До конца своих дней. Если не желаешь жить, барахтаясь в страхующей сети поверхностных удовольствий.

Наиболее мощные способы пробуждения маскулинности заключают в себе испытание как аскезой, так и вызовом. Отправляйтесь куда-нибудь в лесную чащу в полном одиночестве, взяв лишь самое необходимое для выживания. Никакого чтения, никаких занятий. Поститесь и не спите,

сколько выдержите. Учитесь держать внимание посредством пения или совершением ритуалов. Это помогает оставаться сосредоточенным и не терять самообладания. Распахните душу и ждите. Не прячьте свое страдание. Не отступайте, пока не провалитесь в дыру своего страха, пока вас не посетит понимание того, в чем ваша подлинная миссия, ваша уникальная форма жертвоприношения собственной жизни.

Изоляция и испытания — экстремальная и наиболее эффективная форма маскулинного запроса о цели. Но есть и другие формы, более приемлемые в повседневной жизни. Уединяйтесь в течение дня, чтобы вас ничто не беспокоило. Просто посидите в одиночестве, скажем, минут десять. Без ерзанья, без переключения каналов, без листания журналов. Просто будьте тем, что вы есть, не стараясь чего-то изменить. Один на один со своим страданием. Оставайтесь с ним, пока не проживете его насквозь. Пока не ощутите источник своей жизни.

Подобно тому, как женщина должна регулярно проводить свое время в исключительно женском обществе, вы должны иметь возможность общения исключительно с мужчинами.

По меньшей мере раз в неделю. Собирайтесь с друзьями, чтобы служить друг другу. Покончите с болтовней вокруг да около. Говорите друг с другом прямо. Если считаете, что друг растрачивает свою жизнь, так ему об этом и скажите. Любящий имеет право на откровенность. Приветствуйте критику в свой адрес от друзей. Пусть каждый выступит с предложениями по поводу испытаний каждого. Таким образом все закалят себя, избавившись от страха, который лишает дара дарить. И всегда принимайте наказания за то, что, приняв вызов, не всегда следовали ему. Пример обязательства: обязуюсь ласкать жену по три часа через день в течение недели. Пример наказания: обязуюсь подстричь газон во дворе своего друга, если пропущу день, не приласкав жену.

И, разумеется, эти сборища с целью «разговоров начистоту» следует рассматривать как манифестацию маскулинности. И эта манифестация должна заключать в себе определенный вызов — оставаться в полном сознании и позволять себя сбивать с толку. Эти «сборища» не должны приумножать пресыщение, но тренировать навык преодоления страхов. Почему бы вам вместе не поплавать в ледяной воде? Почему бы не позволить себе напиться допьяна, чтобы провести остаток ночи в пении гимнов, посвященных тайне существования? Делайте все, что угодно. Главное, радуйтесь и радуйте друг друга на пределе своих возможностей.

Главное, чтобы и вы, и ваша женщина имели возможность время от времени проходить такой курс омолаживающего удовольствия в дружеском кругу. Иначе вы растлите себя, потакая стагнации и нейтрализации сексуальной сущности друг друга. И никогда не узнаете, что значит любить на пределе своих возможностей.

ПРАКТИКА РАСТВОРЕНИЯ

Великое мужское желание свободы по силе подобно оргазму, который освобождает от ощущения себя.

Шаг за шагом совершенствуйте свою способность любить насквозь, чувствуя Того, кто за пределами вашей женщины и мира. Чтобы ваша способность отдаваться преобразила каждый момент вашей жизни в оргастическое переживание растворения в Божественном. В каждый момент жизни ведите себя как любовник. Следуйте в том направлении, куда бы ни влекла вас любовь. Умрите, раздавая дары. Чтобы в самозабвении дарения себя вы просто не заметили, что возвращение в себя уже невозможно. Страх — ваше последнее оправдание. Не боритесь с ним. Любите через страх. Стремитесь к тому, что за страхом.

Издание для досуга

Дэвид Дейда

ПУТЬ СУПЕРМУЖЧИНЫ

Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Пискарева*
Редактор *А. Кунарев*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *И. Кондратюк*
Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.
В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: **eksmo-nsk@yandex.ru**.
В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. RDC-Almaty@eksmo.kz

Подписано в печать 18.01.2012. Формат 60×84 1/16.
Гарнитура «Charter». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж 3000 экз. Заказ №572.

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-54552-0

9 785699 545520 >

РАСШИРЬТЕ ГРАНИЦЫ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

●

ПОМНИТЕ: В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ПЕРЕМЕНАМ

●

НЕ РАСТЕРЯЙТЕСЬ В ПОТОКЕ ДЕЛ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

●

ВЫБИРАЙТЕ ЖЕНЩИНУ, КОТОРАЯ ВАС ВЫБИРАЕТ

●

НЕ ВЫНУЖДАЙТЕ ЖЕНЩИНУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

●

ЗНАЙТЕ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ВАЖНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖЕНЩИНЫ

●

ДЕРЖИТЕ ПОД КОНТРОЛЕМ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Д.Дейда

ISBN 978-5-699-54552-0

9 785699 545520 >